VISIT…

# Гимнастическое многоборье

## мужские виды

Под редакцией Ю. Гавердовского

Москва
«Физкультура и спорт»
1987

ББК 75.6
Г48

Г48 **Гимнастическое** многоборье: Мужские виды/Под ред. Гавердовского Ю. К.— М.: Физкультура и спорт, 1987,— 480 с., ил.

Книга представляет собой вторую часть двухтомного издания «Гимнастическое многоборье». Издание охватывает практически все известные разновидности гимнастических упражнений на шести видах мужского многоборья. Подробно описывается техника разнообразных упражнений, особое внимание уделяется упражнениям, играющим ключевую роль в подготовке гимнастов высокой квалификации.

Издание богато иллюстрировано кинограммами, выполненными при участии сильнейших советских и зарубежных гимнастов.

Предназначено для широкого круга специалистов и спортсменов.

Г $\frac{4202000000-040}{009(01)-87}$ 82—87 ББК 75.6

**ГИМНАСТИЧЕСКОЕ МНОГОБОРЬЕ**
**Мужские виды**

Под редакцией *Юрия Константиновича Гавердовского*

Заведующая редакцией *А. К. Гринкевич.* Редакторы *А. К. Кветная, Л. В. Деревянко.* Художник *Ю. А. Вотоловский.* Художественный редактор *В. А. Жигарев.* Технический редактор *О. П. Жигарева.* Корректор *Г. Б. Пятышева.*

ИБ 2234

Сдано в набор 17.03.87. Подписано к печати 22.10.87. А 05710. Формат 70×108¹/₁₆. Бумага кн.-журн. № 2. Гарнитура Литературная. Высокая печать. Усл. п. л. 42,00. Усл. кр.-отт. 42,70. Уч.-изд. л. 46,54. Тираж 18 000 экз. Издат. № 7788. Зак. № 1675. Цена 2 р. 70 к.
Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 101421, ГСП, Москва, К-6, Каляевская ул., 27. Областная ордена «Знак Почета» типография им. Смирнова Смоленского облуправления издательств, полиграфии и книжной торговли, 214000, г. Смоленск, проспект им. Ю. Гагарина, 2.

© Издательство «Физкультура и спорт», 1987 г.

## ОТ РЕДАКТОРА ИЗДАНИЯ

В 1975—1980 гг. издательство «Физкультура и спорт» выпустило в свет серию книг «Гимнастическое многоборье», охватившую все женские и мужские виды спортивной гимнастики и впервые давшую обстоятельное, систематизированное описание основной массы гимнастических упражнений самых разных уровней трудности. Этим в первую очередь объясняется тот успех, которым пользовалась серия как у советского читателя, так и за рубежом. Две работы, вошедшие в серию *, были в свое время отмечены на всесоюзном конкурсе «Лучшая спортивная книга года»; все десять выпусков серии были сразу же переизданы в Японии, а отдельные книги доныне вызывают интерес у издателей США и стран Европы.

В настоящее время все выпуски серии стали библиографической редкостью, хотя потребность в таких пособиях, предназначенных для тех, кто причастен к спортивной гимнастике, очевидна. Исходя из этого издательство «Физкультура и спорт» переиздает «Гимнастическое многоборье» в виде двух отдельных томов, посвященных мужскому и женскому многоборью. Первый из них читатель держит в руках, второй увидел свет годом раньше.

Новое издание частично сокращено, переработано и дополнено. Из соображений компактности опущено описание ряда относительно простых упражнений, не входящих в базовую подготовку гимнастов, а также упражнений, мало характерных для нынешнего состояния спортивной гимнастики. Сокращено описание процессов обучения таким упражнениям, существо работы над которыми достаточно ясно из контекста раздела книги; ради унификации изложения из текста выведены нестандартные разделы, имевшие место в предыдущем издании («Основы методики обучения», «Каталог упражнений» и др.). Соответственно текстуальным сокращениям опущена и часть иллюстративного материала.

Одновременно с перечисленными изменениями все разделы книги пересмотрены в расчете на введение необходимого нового материала, отражающего неизбежные изменения, произошедшие за минувшие годы в самой гимнастике. Читатель найдет в книге все основные упражнения, ставшие украшением спортивной гимнастики за последние годы. Это двойные сальто прогнувшись в акробатике, на перекладине, кольцах, подлеты и перелеты на перекладине типа «ткачев», «делчев», «гингер», «ковач», опорные прыжки типа «цукахара» и переворот-сальто, движения «деласалом» на коне, большие обороты на брусьях и многие другие упражнения.

Упражнения, описанные в книге, предназначены для целенаправленной подготовки гимнастов высокой квалификации. Дается разбор движений самых разных уровней трудности, но только тех из них, которые в конечном итоге необходимы для подготовки гимнаста-мастера и входят в стратегию его многолетнего двигательного совершенствования. Большое внимание уделено перспективным сложным упражнениям, входящим в практику.

Обучение упражнениям изложено с использованием некоторых мотивов программирования. Даются четыре рубрики, призванные отразить разные этапы обучения.

* Книга Ю. Гавердовского «Упражнения на перекладине» отмечена премией и дипломом; книга В. Смолевского и В. Курыся «Вольные упражнения мужчин» — дипломом. Обе книги вошли в состав настоящего издания.

**Исходная база** определяет комплекс навыков и качеств, на основе которых можно начинать освоение упражнения. Указываются не только сами движения, навыки, двигательные качества, но и степень владения ими. Не имея исходной базы, приступать к разучиванию упражнения не следует.

**Основные упражнения** — это серия последовательных, логически связанных друг с другом упражнений, которые нужно проделать, чтобы при безошибочном выполнении заданий полностью овладеть новым элементом. Если гимнаст имеет более широкую двигательную базу, то количество необходимых ему шагов обучения может быть меньшим.

**Затруднения в обучении** — это раздел, в котором указываются возможные пути преодоления наиболее характерных трудностей. Сначала излагаются внешние признаки нарушения в тренировке (например, не удается довести оборот до конца), затем (под цифровым обозначением) предположительные причины затруднений, которых может быть несколько; нужно выбрать из них действительную. Здесь же даются рекомендации по исправлению ошибки в соответствии с названной причиной. В частности, предлагается проделать определенные упражнения: как встречавшиеся ранее, так и специально подобранные, вспомогательные.

**Вспомогательные упражнения** — отдельные задания, каждое из которых призвано содействовать исправлению определенной ошибки. В зависимости от хода обучения могут быть использованы выборочные вспомогательные задания. В лучшем случае такие упражнения вообще не понадобятся.

Детально излагается лишь обучение наиболее характерным — в первую очередь профилирующим — упражнениям.

Некоторые разделы текста, содержащие дополнительную информацию по технике упражнений и их разучиванию, набраны петитом.

Издание оснащено большим количеством иллюстраций, отражающих мастерство ведущих гимнастов мира. Новые кинограммы для переиздания книги подготовлены М. М. Виноградовым.

Авторы будут благодарны всем, кто пришлет свои отзывы и пожелания, связанные с настоящим изданием, по адресу: 103006, Москва, К-6, Каляевская, 27, издательство «Физкультура и спорт», редакция массовых видов спорта.

# Вольные упражнения

*В. М. Смолевский,*
*В. Н. Курысь*

## ОТ АВТОРОВ

В гимнастическом многоборье вольные упражнения занимают особое место. Без преувеличения можно сказать, что именно с них начинается гимнастика — познание канонов гимнастических упражнений. Познанные в простых упражнениях, такие понятия и характеристики движений, как направление и амплитуда, темп, ритм, силовые оттенки, точность положений тела и его частей, чистота линий, пластичность, затем найдут отражение в сложных элементах вольных упражнений, в движениях на снарядах. Благодаря специфической методике освоения обширного программного материала, в том числе и акробатического, и тренировке упражнений в целом гимнасты получают разностороннюю физическую подготовку. Особенно хорошо у них развиваются подвижность в суставах, быстрота и выносливость.

Вехами на пути прогресса можно считать участие гимнастов в чемпионатах мира, Европы и особенно олимпийских играх.

Многие спортсмены превышают нормативы трудности произвольной программы, предусмотренные правилами соревнований. В поисках повышения мастерства гимнасты и тренеры используют следующие основные пути: насыщение вольных упражнений трудными элементами, которые становятся доступными благодаря современной методике обучения; совершенствование композиции упражнений; улучшение качества за счет повышения уровня техничности и развития физических качеств.

Определяющими чертами вольных упражнений являются их атлетизм, акробатичность, хореографичность.

Атлетизм характеризуется сочетанием различных по структуре элементов и частей, требующих от гимнаста высокого уровня развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости.

Акробатичность — признак, особенно характерный для вольных упражнений последних лет. Акробатические прыжки составляют основу вольных упражнений и по существу определяют их спортивную трудность и направленность.

Хореографичность, характерная для женских вольных упражнений, становится определяющим признаком и в оценке мастерства гимнастов-мужчин. Именно это имеется в виду, когда говорят об элегантности, пластичности, эмоциональности исполнителя, т. е. о качествах, которые при относительно равном содержании программ определяют оценку на соревнованиях.

Имеется положительный опыт выполнения вольных упражнений с музыкальным сопровождением не только в тренировочных занятиях с целью развития чувства ритма и пластики, но и на соревнованиях. Музыка повышает эмоциональный тонус гимнастов, выполняет роль лидера, снижает утомляемость.

Большая часть этого раздела книги посвящена описанию техники основных наиболее перспективных элементов вольных упражнений. Последовательность изложения материала подчинена общей классификации с учетом нарастания сложности элементов вольных упражнений вплоть до сверхсложных элементов, «ожидающих» тех гимнастов, которые впервые выполнят их на гимнастическом ковре.

# КЛАССИФИКАЦИЯ ЭЛЕМЕНТОВ

Классификация элементов вольных упражнений построена с учетом общих закономерностей техники, присущих данной группе элементов, и характерных отличий, дающих право обособить каждую группу.

Остановимся на характерных особенностях каждой группы элементов (таблица).

Таблица

**Общая классификация элементов вольных упражнений**

| Группы элементов | Подгруппы элементов |
|---|---|
| А. Динамические элементы | |
| 1. Прыжки | а) с ног на ноги<br>б) с ног на руки<br>в) с рук на ноги |
| 2. Перевороты | а) быстрые<br>б) медленные |
| 3. Перекаты | а) без переворачивания через голову<br>б) с переворачиванием через голову |
| 4. Перемахи ногами | а) прямые<br>б) круговые |
| 5. Повороты | а) с сохранением равновесия<br>б) без сохранения равновесия |
| 6. Хореографические элементы | а) мимика<br>б) движения телом<br>в) передвижения |
| 7. Элементарные движения | а) движения частями тела<br>б) комбинированные движения |
| Б. Статические элементы | |
| 1. Равновесия | а) на ногах<br>б) на руках |
| 2. Позы | а) элементарные положения<br>б) комбинированные положения |

**Прыжки.** Это наиболее типичная для вольных упражнений обширная группа элементов с ярко выраженной полетной фазой после толчка ногами или руками.

Прыжки с ног на ноги выполняются без вращения и с вращением (различные сальто). Прыжки без вращения выполняются на месте и с продвижением в различных направлениях, с поворотами и без них, с двух ног и одной ноги на две ноги, на одну. Сальто могут выполняться с вращением тела вперед, назад или в сторону, на месте и с продвижением, с поворотом и без поворота, с отталкиванием двумя ногами или одной, с приземлением на две ноги или на одну. В зависимости от вида и сложности сальто тело при вращении может быть в различных положениях: прогнувшись, выпрямившись, согнувшись, в полугруппировке и в группировке.

Прыжки с ног на руки связаны с вращательным движением тела после толчка ногами.

Наиболее сложны прыжки с ног на руки с переворачиванием через голову вперед или назад (например, полтора сальто вперед в кувырок или полтора твиста в кувырок), различные фляки без отрыва рук от опоры, выполняемые в упор на лопатках, в упор лежа, с перекатом через грудь. Проще прыжки с неполным вращением: прыжок в стойку на руках, то же с перекатом через грудь, полет-кувырок.

Прыжки с рук на ноги как самостоятельные элементы немногочисленны. Это чистый курбет, группа подъемов разгибом с головы. Они выделены в самостоятельную подгруппу из-за специфического толчка руками. В сочетании с прыжками с ног на руки эти прыжки образуют самостоятельные элементы. Например, переворот вперед толчком двумя ногами можно представить как соединение прыжка с ног на руки и последующего прыжка с рук на ноги. Фляк — это прыжок с вращением назад с ног на руки и последующим прыжком с рук на ноги.

**Перевороты.** В отличие от акробатических переворотов вперед и назад с фазой полета, которые входят в группу прыжков, к данным переворотам отнесены элементы с переходом с ног на руки или с рук на ноги без фазы полета.

Перевороты, при которых тело перемещается одним и тем же путем, можно исполнять быстро и медленно (например, опускание назад в мост или вставание со стойки на руках переворотом вперед).

Перевороты выполняются вперед, назад и в сторону. Вращательное движение тела в элементах группы переворотов выражено слабо: это чаще пол-оборота (переворот боком в стойку на руках, наклоном вперед стойка на руках) или четверть оборота (падение вперед в упор лежа, опускание со стойки на руках в упор лежа). В связи с этим в данную группу различные элементы объединены по формальному признаку — по переворачиванию тела без выраженного одномоментного толчка руками или ногами. Многочисленные перевороты варьируются в зависимости от различных сочетаний опоры на две ноги или на одну, на две руки или на одну.

**Перекаты.** В эту группу объединены элементы, выполняемые с последовательным касанием опоры частями тела. Различают перекаты вперед, назад и в сторону, без переворачивания и с переворачиванием через голову (кувырки), неполные и полные (с одинаковым исходным и конечным положением).

**Перемахи ногами.** Это большая группа типично гимнастических элементов вольных упражнений. Они подразделяются на прямые, выполняемые в переднезаднем направлении (движением в сагиттальной плоскости), и круговые, выполняемые в сторону (вправо или влево, с движением стоп в горизонтальной плоскости). Прямые перемахи можно делать из стойки на руках, из упора лежа, одной и двумя ногами (ноги вместе и ноги врозь), с толчком и без толчка руками. Круговые перемахи выполняются из упора присев на одной или из упора лежа одной и двумя ногами, с поворотом и без поворота. При перемахах и кругах одной ногой в упоре лежа происходит сгибание и разгибание тела в тазобедренных суставах: сгибание — перед толчком рукой и разгибание — после перемаха и толчка рукой.

Круговые движения двумя ногами по технике аналогичны кругам на коне.

**Повороты** — важнейшая составная часть техники прыжков, переворотов, перемахов ногами. В данную же группу объединены повороты, выполняемые на ногах, на руках, в смешанных упорах, имеющие самостоятельное значение.

Повороты выполняются с сохранением равновесия и без сохранения равновесия. При сложных прыжках исполняются с безопорным вращением, а рассматриваемые в данном случае совершаются на опоре и от опоры. Они происходят благодаря переступаниям, отталкиваниям и скручиваниям, а чаще всего имеют комбинированный характер с ярко выраженным одним из перечисленных механизмов.

**Хореографические элементы.** Это группа элементов и соединений, заимствованных из классического, характерного, народного и современного танцев. Исходя из классификации технику каждого хореографического элемента можно рассматривать как технику прыжков, поворотов, равновесий, элементарных движений, поз. Тем не менее ярко выраженный стилизованный характер, соответствующий канонам танца, придает им особую выразительность и самостоятельность, что отличает их от гимнастических и акробатических движений. Обучение группе хореографических элементов связано с освоением традиционной хореографической школы, трансформированной в связи с прикладными задачами в хореографическую подготовку гимнастов.

**Элементарные движения.** Многочисленная группа технически несложных движений, выполняемых в соответствии с требованиями гимнастического стиля, используется в современных упражнениях для соединения более сложных элементов и частей. В упражнениях гимнастов младших разрядов их доля более значительна. Элементарные движения подразделяются на подгруппы движений частями тела и комбинированных движений. Как и в хореографических упражнениях, точность исходных и конечных положений, пластичность, ритмичность служат критериями оценки качества выполнения элементарных движений, входящих в состав вольных упражнений.

**Равновесия.** Это статические элементы, трудность которых состоит в неподвижном удержании точного положения тела (позы) на уменьшенной площади опоры. Само положение тела также входит в понятие трудности элементов этой группы (в данном случае, как и в характеристике элементов других групп, не рассматриваются способы входа и выхода из равновесия, которые могут быть весьма сложными). Равновесия выполняются на двух ногах и на одной, на двух руках и на одной, с вертикальным и горизонтальным положением тела, лицом, боком или спиной к опоре.

В технике сохранения равновесия существенную роль играет балансирование, т. е. удержание тела в положении, при котором проекция о. ц. т. не выходит за границы площади опоры.

**Позы.** Основная трудность поз заключается в умении сохранить определенное положение в течение 1—2 с. Позы делятся на элементарные положения, комбинированные положения и силовые элементы.

К элементарным и комбинированным положениям предъявляются примерно те же требования, что и к элементарным движениям. Особенно это относится к исходным и конечным положениям, связующим одни движения с другими.

Статические силовые элементы выполняются в вертикальных и горизонтальных упорах на руках. Их трудность во многом зависит от того, каким способом гимнаст принимает положение: движением вниз или вверх, с быстрой остановкой или медленной, а также от времени удержания.

# ЭЛЕМЕНТЫ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

## ПРЫЖКИ

Данный раздел посвящен наиболее важной и наиболее спортивной части современных вольных упражнений — акробатическим прыжкам. Раздел открывается общими положениями техники прыжков и методики их разучивания.

**Действия на опоре.** В прыжках особое значение имеет толчок ногами, от силы которого во многом зависит высота, дальность и продолжительность полета, что, в свою очередь, важно для выполнения сопутствующих движений и получения высокой оценки. В зависимости от вида прыжка толчок может быть ударным и смягченным. При ударном толчке происходит жесткое закрепление звеньев ног в момент их постановки на опору с носка. В этом случае в момент толчка спортсмен развивает огромные усилия в очень малый интервал времени. Например, при отталкивании на двойной и тройной пируэты за 0,09—0,11 с сила толчка достигает 700—750 кг, а при выполнении двойных сальто она доходит до 800 кг и более. При выполнении прыжков подобного типа ноги ставятся наклонно, как бы в стопор.

**Стопорящий толчок ногами** (или руками) — это отталкивание после постановки ног под острым углом к опоре, до прохождения телом вертикали. Он применяется тогда, когда гимнасту необходимо выполнить сложные действия в безопорной фазе с высоким или высоко-далеким полетом.

В дальнейшем независимо от направления перемещения тела условно примем, что ноги или руки на опоре могут быть в трех позициях: а) вертикально; б) наклонно перед вертикалью; в) наклонно за вертикалью.

**Смягченный толчок** выполняется с опусканием с носка на всю стопу, с различной степенью полуприседания или перекатом с пятки на носок. Примером первого варианта смягченного толчка может быть сальто назад в группировке с места, второго — сальто вперед с разбега махом руками назад.

Существенно различается отталкивание ногами в прыжках с места и с разбега, а также в прыжках одинарных и серийных. Следует сказать, что во всех предварительных разгонных элементах (рондат, темповой подскок, перевороты и т. д.) толчок выполняется по ходу прыжка, причем, как правило, смягченно. Такой же толчок может быть и в прыжках типа саль-

то, выполняемых как связующие и разгонные элементы, например, сальто с поворотом на 180 или 540° в переход.

Для любого типа отталкивания в акробатических прыжках характерно придание в момент отталкивания упругой жесткости звеньям тела. Закрепление тела в единую систему способствует активной работе мышц ног (рук), передаче энергии упругой деформации дорожки или ковра всему телу спортсмена. Примером подобной работы мышц является быстрое выпрямление тела после курбета как предпосылка к эффективному отталкиванию на сальто различной сложности. Понятие «упругая жесткость звеньев» можно отнести не только к случаю встречи ногами (руками) опоры при приземлении, но и ко всем движениям, где требуется быстрое, короткое переключение с одних действий на другие, особенно с участием в работе звеньев всего тела.

Эффективность отталкивания во многом зависит от использования в толчке потенциальной энергии деформированной опорой поверхности. Например, в толчках ударного типа эффективное взаимодействие гимнаста с опорой возможно лишь при достаточной жесткости системы звеньев ног (или рук). При расслабленном приземлении на опору энергия упругой деформации опоры не используется или используется недостаточно в связи с тем, что происходит рассеивание энергии в опорно-двигательном аппарате гимнаста.

Толчок ногами усиливается скоординированными движениями руками.

При опоре на ноги маховыми звеньями следует считать руки, голову и туловище, а при толчках руками — ноги и туловище. Выполняя, например, при толчке на сальто мах руками вверх с одновременным разгибанием туловищем с положительным ускорением, спортсмен увеличивает напряжение мышц ног, а следовательно, сильнее давит на опору. Последующее активное замедление маха руками и прекращение разгибания туловищем к началу собственно выталкивания разгружают мышцы ног в финале отталкивания. Направление маха руками и разгибания туловищем при отталкивании на сальто чаще всего совпадает с направлением предстоящего движения тела при вылете. Следствием же активного замедления маха руками и разгибания туловищем является ускоренное движение ног в том же направлении, что и вышерасположенных звеньев тела.

**Безопорное положение.** При выполнении акробатических прыжков в безопорной фазе тело спортсмена принимает ряд положений, соответствующих заданной форме прыжка. В гимнастике имеется пять основных поз в полете, которые определяют и название прыжков: в группировке, согнувшись, прогнувшись, в полугруппировке и выпрямившись. Следует подчеркнуть, что основная масса наиболее совершенных современных прыжков (и соскоков со снарядов) — это прыжок с прямым положением тела, в то время как прочие сальто с другой формой осанки — это прыжки, производные от основного сальто. Хотя сальто с прямым телом поддается освоению медленнее, чем сальто в группировке, тем не менее овладение им, как правило, гарантирует быстрое и, что самое главное, правильное выполнение всех производных форм сальто.

В зависимости от двигательной задачи траектория полета при сальто может быть пологой и длинной (сальто в переход) или высокой, но более короткой (сальто в доскок). Характер траектории сальто зависит от силы толчка и его направления. Каждой разновидности сальто соответствуют определенные углы вылета и начальные скорости полета.

После отталкивания спортсмен вращается вокруг поперечной оси, проходящей через о. ц. т. тела. Известно, что в полете момент внешних сил относительно поперечной (сальтовой) оси равен нулю, поэтому количество механического вращательного движения в безопорном положении неизменно. Сальтовая же скорость вращения, полученная при отталкивании, может быть изменена за счет изменения позы. Так, к увеличению скорости вращения в полете приводит группировка, дающая уменьшение момента инерции тела относительно поперечной оси. Уменьшить же скорость вращения можно путем выпрямления тела, увеличивая его момент инерции.

**О вращениях и поворотах.** В гимнастике существуют три основные оси, вращениям вокруг которых соответствуют совершенно определенные типы движений. Вращаясь вокруг фронтальной (поперечной) оси, спортсмен может выполнить сальто вперед или назад. Вращение в полете вокруг переднезадней (сагиттальной) оси объединяет в акробатике прыжки сальто в сторону. Вращение тела в полете вокруг продольной оси, проходящей (условно) от головы к стопам вдоль позвоночника, в отличие от двух первых принято называть поворотами.

Теория сальтового вращения относительно проста и разработана достаточно хорошо. Сложнее вопрос о создании вращения вокруг продольной оси. С точки зрения биомеханических закономерностей спортсмен может создать вращение вокруг продольной оси в опорном положении и в безопорном. При выполнении вращения за счет начальных действий спортсмена на опоре тело должно получить помимо сальтовой составляющей определенное вращательное движение на поворот за счет движений в сторону поворота туловищем, руками и головой. Такое вращение инерционно и сохраняется в полете до приземления.

Поворот тела вокруг продольной оси при выполнении сальто возможен и без получения телом начального поворотного импульса вокруг продольной оси на опоре. Источником поворота, начавшегося в безопорном положении, являются вращательные конусообразные движения туловищем и ногами относительно друг друга. Эти последовательные, циклически повторяющиеся (при нескольких поворотах) круговые движения по форме напоминают хула-хупные движения, выполняемые с обручем на талии. При выполнении в полете хула-хупных движений тазом, например, по часовой стрелке все тело будет поворачиваться в обратном направлении. Поворот вокруг продольной оси будет продолжаться до тех пор, пока прыгун не кончит выполнять хула-хупные движения. При этом скорость поворота зависит от быстроты конусообразных движений.

Согласованные, скоординированные действия по созданию вращательного импульса на опоре и конусообразные движения частей тела в полете обеспечивают выполнение поворотов с высокой скоростью и на большой угол. В этом случае используется так называемая смешанная техника поворотов, наиболее приемлемая при решении достаточно сложной двигательной задачи (например, при выполнении двойных, тройных и более пируэтов, пируэтов в переход, двойных и тройных сальто с поворотами вокруг продольной оси).

В создании поворота вокруг продольной оси важная роль отводится рукам. Более детально об этом говорится при описании конкретных прыжков.

**О соединениях и комбинациях.** В акробатических соединениях и комбинациях, как правило, должны быть логичное начало, срединная часть и концовка.

Комбинации обычно выполняются в быстром темпе, поэтому при построении комбинации необходимо учитывать функцию каждого элемента в серии прыжков. Одним и тем же по названию элементом (в основном типа сальто) можно увеличивать скорость перемещения (разгона) тела спортсмена или завершать комбинации. К разгонным элементам относятся такие традиционные прыжки, как темповой подскок, рондат, фляк, темповое сальто. Функцию разгонных элементов могут выполнять сальто назад с поворотом на 180° в переход, пируэт в переход и аналогичные более сложные прыжки. К сожалению, чаще всего с помощью таких прыжков лишь связываются отдельные элементы и сохраняется накопленная ранее скорость перемещения спортсмена в комбинации.

Условно можно выделить среди прыжковых комбинаций так называемые гладкие, где преобладают элементы с однородной структурой толчка руками и ногами (рис. 1) и комбинации с более сложными переходами от элемента к элементу (рис. 2).

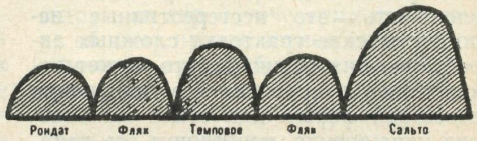
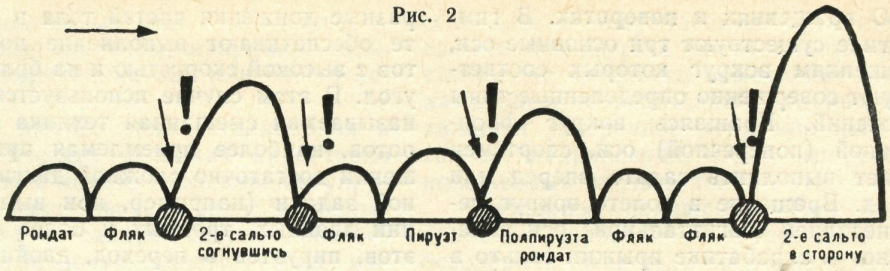



**Рис. 1**

Рис. 2




В настоящее время все чаще в качестве соединительных элементов комбинации используются такие сложные прыжки, как два с половиной пируэта, двойные сальто с поворотом в первом или во втором на 360°. А у ведущих мастеров акробатики эти прыжки все чаще приобретают функцию разгонных.

Перспективным направлением в построении соединений и комбинаций акробатических прыжков является введение в них так называемых контртемпов. Под этим понимается завершение или продолжение упражнения элементом типа сальто (переворот), выполняемым в темпе после, казалось бы, последнего сальто и в противоположную сторону. Такое завершение или продолжение упражнения несет в себе элементы неожиданности и оригинальности. Примером контртемпа как завершения упражнения может быть комбинация: рондат, пируэт в переход, фляк, двойное сальто согнувшись, в темпе сальто вперед в группировке. При втором варианте сальто в контртемп выполняется, как правило, в переход с развитием комбинации в противоположном направлении или под некоторым углом к нему, например: рондат, темповое, фляк, двойное сальто с пируэтом в первом, в темпе сальто вперед в переход, рондат, фляк, твист.

В характеристику современных вольных упражнений все прочнее входит понятие «оригинальная сложность», которое определяет и, видимо, будет определять в будущем уровень мастерства гимнастов. Оригинальная сложность — это нестереотипные исполнительские трактовки сложных акробатических прыжков, что может заключаться в оригинальном изменении известной формы или стиля выполнения упражнения, необычном его начале, завершении или соединении. Примером может быть арабское сальто после поворота тела в полете на 270° или комбинации, в середине которых выполняется полтора сальто (прогнувшись или другой формы) с приземлением на руки с последующим курбетом, фляком и т. д.

В вольные упражнения может внести определенную свежесть бесфляковое построение комбинаций, когда они целиком состоят из различных по содержанию и сложности сальто, выполняемых в темпе, например: с разбега полупируэта вперед, темповое, двойной пируэт; рондат, двойное сальто прогнувшись с полупируэтом во втором, полупируэта вперед, двойное сальто назад в группировке.

Творческий подход к построению вольных упражнений может выразиться и в разноструктурной сложности акробатических комбинаций, что заключается в выполнении в начале, середине и конце ее сложных прыжков разных структурных групп.

## ТЕМПОВЫЕ ПЕРЕВОРОТЫ ВПЕРЕД

Большинство современных акробатических прыжков и комбинаций выполняются после небольшого разбега с темповым подскоком (вальсетом) перед прыжком или без разбега — сразу с вальсета с места. Качество разбега и вальсета во многом определяет успех отдельного прыжка или комбинации.

**Разбег.** Его длина зависит от сложности последующих прыжков, а также степени владения ими. Более сложные прыжки (например, сальто с поворотами, двойные сальто) требуют большего по величине и скорости разбега. По мере овладения изучаемой комбинацией длину разбега следует уменьшить до 2—3 шагов, сохра-

няя при этом необходимую скорость перед входом в первый элемент. Разбег должен быть свободным, с широкой амплитудой маха руками, без чрезмерного наклона плечевого пояса вперед. Перед последним шагом разбега руки следует свободно отвести назад для замаха.

**Вальсет** представляет собой стилизованный подскок с прямыми ногами и оттянутыми носками.

Если выход в стойку с вальсета выполняется толчком левой и махом правой, то гимнаст либо шагом правой (с ходу), либо с места выполняет подскок с махом руками вверх. Во время прыжка с легким прогибом ноги соединены, носки оттянуты. Возможен и другой вариант вальсета: во время подскока толчком правой левая нога отводится назад (рис. 3). В обоих случаях после подскока приземление происходит на правую с одновременным выведением левой ноги вперед (кадр *5*). Далее левая опускается на пол и производятся действия, направленные на выполнение последующего элемента: переворота вперед, в сторону и т. п. Вальсет входит в группу разгонных элементов.

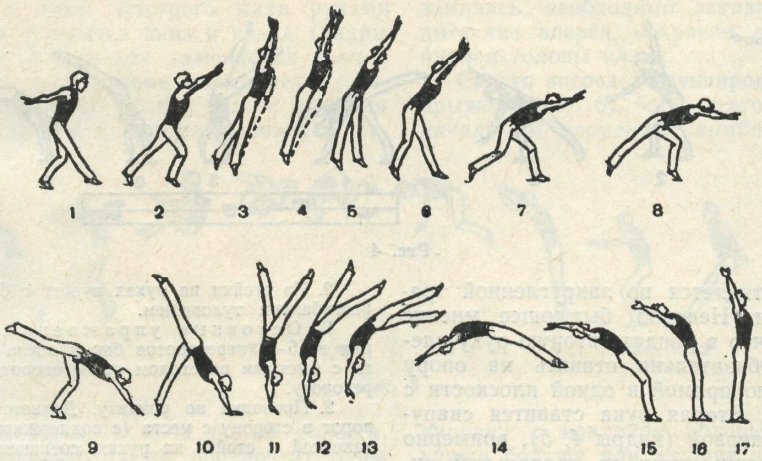



Рис. 3

**Переворот вперед.** Этот прыжок (см. рис. 3) можно выполнять с места и с разбега. Мах руками в вальсете перед переворотом не должен приводить к расслаблению мышц спины, а для этого, выполняя мах руками вверх, гимнаст должен, округляя спину, разводить лопатки. При постановке рук на опору по закругленной траектории сверху (кадры *6—9*) следует сохранять округлость туловища и упругую жесткость рук и плечевого пояса. Ставить руки рекомендуется под углом примерно 30° к вертикали таким образом, чтобы угол между руками и туловищем был при этом возможно большим (кадры *9, 10*). Мах ногой надо направлять вверх и далее через голову вперед и вниз по закругленной траектории. Соединение маховой и толчковой ног должно происходить после пересечения ими вертикали, проходящей через точки опоры руками (вертикали опоры), когда толчковая нога пройдет за вертикаль опоры примерно на 25—30° (кадры *12, 14*). Руки после толчка следует оставлять над головой, тянуться ими вверх и контролировать взглядом их местоположение вплоть до устойчивого приземления. Приземляться надо на носки напряженных ног, ставя их «под себя». Тело при этом должно быть слегка прогнутым, голова наклонена назад. Если же переворот соединяется с другими акробатическими прыжками с общим продвижением вперед, то гимнасту нужно быстрее перейти от прогнутого положения в момент приземления на ноги к выпрямленному с прямым положением головы.

**Темповой переворот на одну.** Вы-

полняется, как правило, с переходом к различным переворотам и сальто. В основе его выполнения лежит техника описанного ранее переворота. К особенностям же следует отнести более активный мах ногой с разведением ног пошире в переднезаднем направлении.

**Два темповых переворота вперед (второй с двух на две).** В этом соединении первый переворот должен быть быстрым, с кратковременной фазой полета. Отталкиваться с двух ног на второй переворот следует вверх и вперед с одновременным быстрым движением руками из-за головы по дуге к опоре. Ставить руки необходимо точно вертикально на опору, без стопора. Не рекомендуется спешить с махом ногами во втором перевороте.

К моменту толчка руками следует слегка согнуться, округлить поясницу и быть готовым очень быстро разогнуться, как бы выстрелить ногами во второй половине переворота.

**Рондат.** Переворот вперед с поворотом (рондат) начинается широким шагом «передней» ногой (рис. 4, кадр *3*) при сохранении округлости туловища. Движение руками к опоре

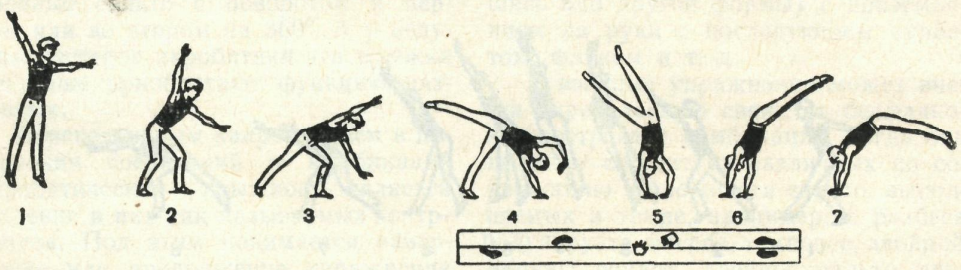



Рис. 4

осуществляется по закругленной траектории. Неверно бытующее мнение о том, что в рондате вторую руку следует обязательно ставить на опору точно по прямой в одной плоскости с первой. Вторая рука ставится снаружи от первой (кадры *4, 5*), примерно на ширину кисти от продольной линии опоры первой руки. При этом второй рукой необходимо потянуться вперед, разворачивая кисть в положение, удобное для последующего отталкивания от опоры в длину. Спортсмен должен обязательно чувствовать прокатывание через руки, а не проскакивание по опоре. При постановке рук очень важно не провалиться в плечах, так как эта ошибка приводит к значительной утрате скорости и ухудшению отталкивания руками. Эффективность рондата обусловливается также быстрым махом одной ногой и полным отталкиванием другой при переходе на руки с последующим акцентированным подхлестывающим махом ногами в курбете. Отталкивание руками от опоры должно переходить в мах ими вверх.

**Обучение.**

А. Исходная база. 1. Быстрый переворот боком с округлой спиной и пробежкой по ходу движения.

2. Из стойки на руках курбет с быстрым разгибанием туловищем.

Б. Основные упражнения. 1. Серия из 5—6 переворотов боком после вальсета с быстрым переходом от переворота к перевороту.

2. Проводка по рондату. Делается переворот в сторону с места (с поддержкой) с остановкой в стойке на руках, соединением ног одновременно с поворотом на 90°, приземлением на ноги и разгибанием туловищем. По мере повторения упражнения скорость сведения ног, поворота и курбета должна увеличиваться.

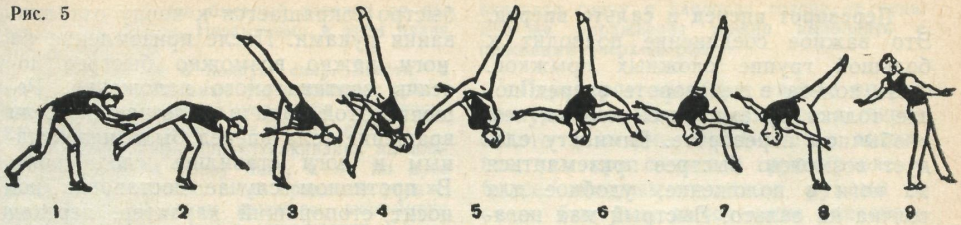
3. С вальсета переворот в сторону с поворотом в положение стоя согнувшись. Скорость разгибания тела после толчка руками надо увеличивать и добиться такого выполнения прыжка, при котором к моменту приземления на ноги спортсмен успевал бы разогнуться туловищем до угла не менее 45° к горизонтали.

4. Рондат с 2—3 шагов разбега. Прыжок можно считать освоенным, если после приземления на ноги спортсмен продолжает передвигаться спиной вперед с округленным телом, руки впереди-вверху (т. е. если после его выполнения напрашивается фляк).

## САЛЬТО ВПЕРЕД

**Маховое сальто.** Выполняется (рис. 5) с места, с разбега, после переворота вперед на одну. Завершая предварительные действия, гимнаст

Рис. 5




должен сделать шаг вперед (движением полувыпада); в этот момент плечи не следует выводить слишком далеко вперед. Успех этой части движения зависит от согласованности разгибания толчковой ноги, маха другой ногой и очень быстрого маха руками вдоль туловища вниз и назад (кадры *2, 4*). К моменту завершения толчка ногой мах руками замедляется. Ведущей частью тела в полете является маховая нога, которая движется назад-вверх, а далее (по кругу) вперед и вниз. В полете важно наклонять голову назад (долго смотреть на опору), разводя при этом руки в стороны (кадры *6, 7*). Толчковая нога как бы отстает в полете от маховой. Приземляясь, необходимо активно выводить таз вперед, сохраняя при этом наклон головы назад.

**Сальто вперед в группировке.** Этот прыжок (рис. 6) чаще всего служит начальным элементом комбинаций и

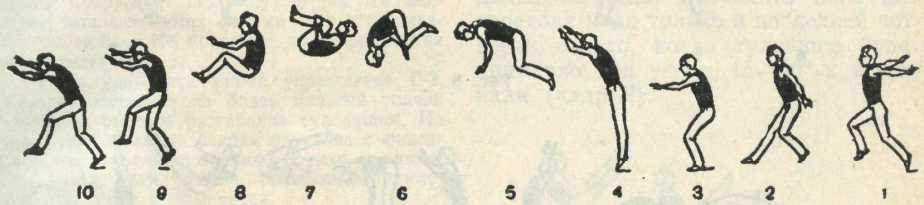


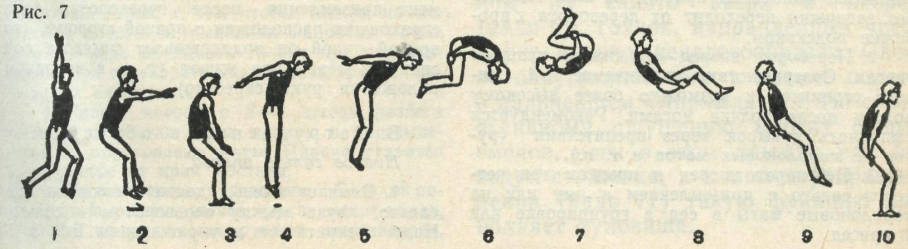

Рис. 6

выполняется с 2—3 шагов разбега. Для данного случая предпочтительнее способ, при котором мах руками выполняется вперед и вверх, одновременно со встречным отталкиванием. Плечевой пояс к окончанию толчка должен находиться впереди места отталкивания, но не в результате сгибания тела, а за счет наклонного положения и легкого округления тела (кадр *4*). Начиная вращение по сальто с округленной поясницей, спортсмен должен сгруппироваться, захватив руками колени сверху в положении головой вниз (кадр *6*). Удерживать плотную группировку с наклоном головы вперед нужно больше или меньше в зависимости от реального темпа вращения.

Выпрямление тела начинается при приближении туловища к вертикали (кадр *8*) разгибанием ног вперед и вниз по дуге. Руки при этом надо выводить вперед и вверх в положение, удобное для перехода.

Способ выполнения сальто махом руками назад (рис. 7) чаще применяется при выполнении прыжка в доскок. В этом случае группировка удерживается захватом руками бедер сзади (кадр *6*).

Рис. 7



**Переворот вперед и сальто вперед.** Это важное соединение подводит к большой группе сложных прыжков. Фаза полета в перевороте вперед после толчка руками здесь короче, чем в обычном перевороте. Гимнасту следует возможно быстрее приземлиться на ноги в положение, удобное для толчка на сальто. Быстрый мах ногами в первой части переворота способствует прогибанию тела до положения «натянутого лука» (рис. 8, кадр *3*, рис. 9, кадры *1, 2*). «Мышечная пружина» передней поверхности туловища при этом натягивается и впоследствии быстро сокращается к концу отталкивания руками. После приземления на ноги важно возможно быстрее достичь вертикального положения. Решение этой задачи облегчается, если вращение тела вперед было интенсивным и ноги ставились «под себя». В противном случае постановка ног носит стопорящий характер, переход в вертикальное положение замедляется, а ноги при отталкивании на сальто «прилипают» к опоре. Во всех случаях спину при отталкивании надо округлять (см. рис. 9, кадр *4*) не раньше, чем пройдена опорная вертикаль.

Рис. 8

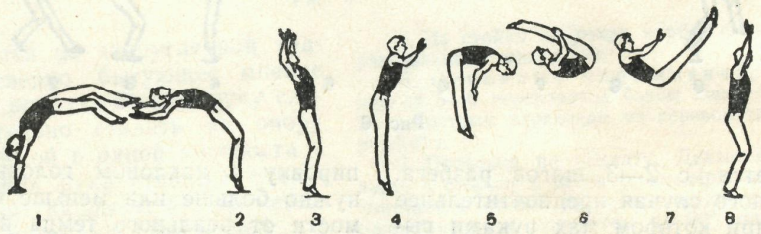



Рис. 9

**Обучение.**

А. Исходная база. 1. Переворот вперед с быстрой полетной фазой и легким отскоком после приземления.

2. Сальто вперед в группировке на батуте, с трамплина, с мостика в яму с поролоном (с места).

3. Переворот вперед — прыжком кувырок вперед.

Б. Основные упражнения. 1. Переворот вперед и пробежка вперед с округленной спиной, руки вверху и спереди. Упражнение выполнено правильно, если гимнаст без задержки переходит от переворота к пробежке подскоком.

2. Переворот вперед — прыжком кувырок вперед. Совершенствуя упражнение А-3, гимнаст стремится к возможно более высокому полету после толчка ногами. Рекомендуется выполнять кувырок через препятствия (рулон из поролоновых матов и т. п.).

3. Переворот вперед и прыжок три четверти сальто с приземлением в яму или на поролоновые маты в сед в группировке или в присед.

4. С короткого разбега сальто вперед. При выполнении темпового подскока руки надо отводить для замаха вверх и назад, как в сальто после переворота. Полезно опробование сальто вперед с места из положения стойки руки вверху на поролоновые маты.

5. Переворот вперед — сальто вперед. Первые попытки совершать с приземлением в поролоновую яму, затем на маты (на ковре). Для увеличения высоты исполнять прыжки через препятствие (рука тренера, веревочка и пр.). При необходимости оказывается помощь; тренер должен «брать» гимнаста в момент приземления после переворота; если страховщик расположен с правой стороны, то правой рукой он поддерживает гимнаста под спину, а левой под живот (т. е. в исходном положении руки скрестно).

В. Затруднения в обучении.

*Низкое сальто вперед.*

1. Гимнаст очень долго толкается на сальто, пауза между переворотом и сальто. Надо возвратиться к упражнениям Б-2, 3, 5

и отработать более быстрый переход от переворота к сальто. Незаменимо в этом плане упражнение Г-3.

2. Толчок не в полную силу. Ввести в тренировку специальные упражнения с прыжками вверх взрывного характера, моделирующими условия толчка на сальто вперед.

3. Мах руками при отталкивании на сальто направляется сразу вниз, а не по дуге вверх, вперед и вниз. Надо проделать упражнение Б-2 с высоким прыжком, акцентируя движения руками, как в упражнении Г-5.

*Недостаточное вращение по сальто.*

4. Стопорящая постановка ног в перевороте с гашением крутки и скорости перемещения вперед. Повторяя упражнение Б-1, выбрать угол постановки ног, удобный для толчка. Задание выполнено, если гимнаст легко переходит в прыжок вверх и вперед с пробежкой.

5. Недостаточная подвижность в плечевых суставах и позвоночнике. Спортсмен не может выполнять мах ногами по закругленной траектории, попадает в стопор. Надо регулярно выполнять упражнения на растягивание для плечевых суставов (желательно с отягощением) и мост.

6. Гимнаст медленно выпрямляется туловищем (округляет поясницу) и так же медленно выполняет мах руками при отталкивании на сальто. Не доведены до совершенства упражнения Б-2, 3.

Надо применить также упражнение Г-3, обращая внимание на более мощный толчок руками и быстрое разгибание туловищем. Из положения лежа на бедрах на козле с фиксацией ног на гимнастической стенке с наклоном назад, руки у пола, быстрое выпрямление тела, руки вперед-вверх.

7. Большая фаза амортизации после приземления на ноги при перевороте. Гимнаст делает переворот слишком низко, ноги чрезмерно стопорят. С учетом ошибки скорректировать движение. Возможно также, что одна из причин ошибки — недостаточная физическая подготовленность исполнителя.

Г. Вспомогательные упражнения. 1. На батуте. Стоя на краю снаряда, лицом к его центру, руки вверх-назад, толчком с места сальто вперед. Упражнение будет ценным при условии, если сальто выполняется с приземлением в полный рост.

2. На трамплине. Упражнение Г-1 с приземлением на постепенно повышающуюся опору. Стараться приземляться в более выпрямленное положение, несмотря на повышение места приземления.

3. На дорожке (ковре) с подвесным подвижным поясом. Все упражнения раздела Б доводятся до совершенства. Тренер должен при разбеге на 1,5—2 м опережать гимнаста, затем остановиться в момент выполнения темпового подскока, с тем чтобы толчок на переворот спортсмен выполнял напротив него. Помощь надо оказывать только при отталкивании; при перевороте удерживать трос в небольшом натяжении.

4. Сальто вперед с 2—3 шагов разбега толчком о мостик через планку с приземлением на поролоновые маты. Планка ставится в полуметре от края мостика.

5. Имитационное упражнение. Стоя на полу в стойке прогнувшись, руки вверх-назад, смотреть на руки, мах руками вверх-вперед, округляя спину и наклоняя голову на грудь. Это же упражнение можно выполнять с прыжками вверх-вперед.

**Переворот вперед и сальто вперед согнувшись.** Переворот вперед перед сальто (см. рис. 9) делается активнее, чем при сальто в группировке, с более мощным толчком руками и очень быстрым выведением плечевого пояса вверх и вперед. После отталкивания ноги вследствие сгибания тела на некоторое время теряют вращение (кадр *5*), а плечевой пояс и руки быстро по дуге приближаются к ним.

При выполнении сальто в переход (рис. 10) разбег перед переворотом должен быть более быстрым, темповой подскок — без потери горизонтальной скорости. Отталкиваться на сальто следует больше обычного вперед, чтобы создать необходимое для перехода мощное вращательно-поступательное движение тела. Разводить ноги для перехода надо только в последней четверти сальто, когда туловище будет примерно под углом 45—50° к вертикали (кадр *2*).

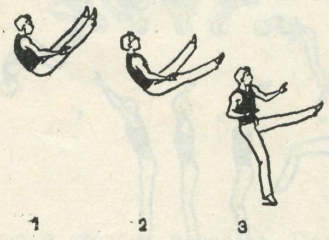



Рис. 10

**Переворот вперед и сальто вперед выпрямившись.** Соединение (рис. 11), владение которым позволяет значительно ускорить процесс овладения сальто с поворотом на 360 и 540° после переворота. Предшествующий основному прыжку переворот надо делать после быстрого разбега с толчком на сальто вверх и вперед (кадр *6*). Толчок, направленный чрезмерно высоко, нецелесообразен. Слегка округленное тело в начале полета в дальнейшем выпрямляется. По субъективному ощущению многих спортсменов, ноги в этом прыжке как бы ведут движение, а к моменту приземления (кадр *11*) такую функцию выполняет туловище.

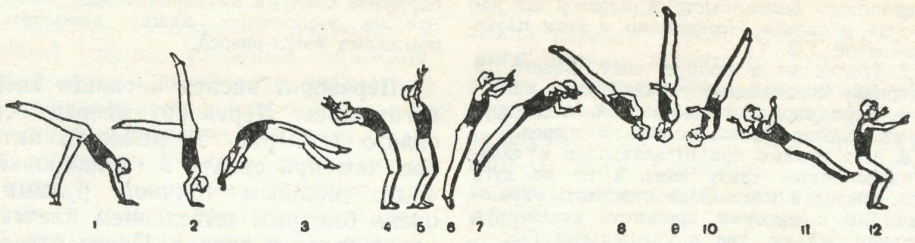



Рис. 11

**Переворот вперед и полтора сальто в кувырок.** Сложное и оригинальное соединение (рис. 12), для выполнения которого необходим очень быстрый разбег. Отталкиваться на сальто надо больше обычного вперед, чтобы получить большую крутку, чему способствует очень плотная группировка с наклоном головы на грудь (кадр *6*).

Выпрямляться следует не ранее достижения туловищем горизонтального положения (кадр *8*) с продолжением вращения по сальто и выведения рук к опоре вперед (кадр *9*).

Приземляться на руки надо под углом 20—15° к вертикали.

Обучение.

Основные упражнения. 1. Один с тремя четвертями оборот вперед на батуте (с приземлением на спину на поролоновый мат).

2. Такое же упражнение на трамплине с приземлением в поролоновую яму.

3. Переворот вперед и высокое сальто вперед в группировке (в перекрут).

4. Прыжок с места в стойку на руках с последующим кувырком вперед. На батуте с поясом рекомендуется также разучить полтора сальто вперед с приземлением сверху в стойку на руках. Надо добиться умения делать этот прыжок без пояса в кувырок на мат. Выполняя прыжок на трамплине с поясом, привыкать приземляться на жесткую опору. Соединять и совершенствовать все упражнения на дорожке с подвесным подвижным поясом.

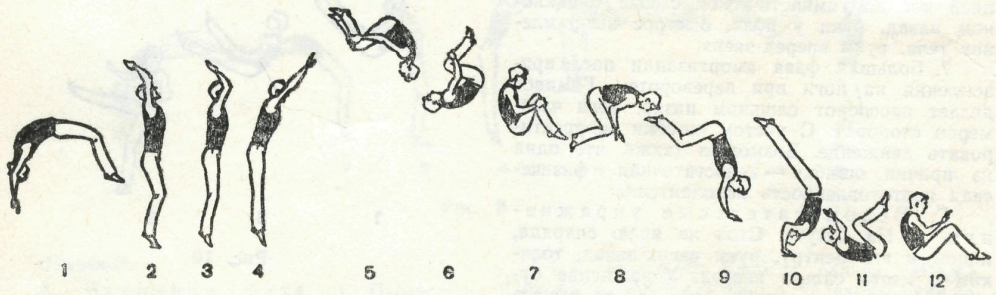



Рис. 12

**Переворот вперед и двойное сальто вперед в группировке.** Предпосылкой выполнения этого соединения (рис. 13) является накопление особенно высокой скорости в коротком, как правило, разбеге, ее сохранение в быстром перевороте вперед и достижение нужной вертикальной скорости вылета на двойное сальто. Важна точность исходной позы для отталкивания (кадр *3*), т. е. позы «натянутого лука». При перевороте мощный мах одной ногой с толчком другой должен завершиться соединением ног перед опорой и их постановкой как бы «под себя», но с ощущением стопора. Короткий по типу толчок сочетается с очень быстрым выпрямлением тела и хлестким махом руками по закругленной траектории в направлении вверх-вперед, а затем и вниз в группировку. Стопорящее отталкивание завершается под углом к вертикали, до нее. В ходе взлета и группирования ведущей частью тела должна быть округленная поясница. Спортсмен же должен как бы догнать свои ноги плечевым поясом и сгруппироваться. Существует два варианта захвата ног руками — сверху (за голени) и снизу (под бедра). Выбор вариантов индивидуален, хотя группировка захватом

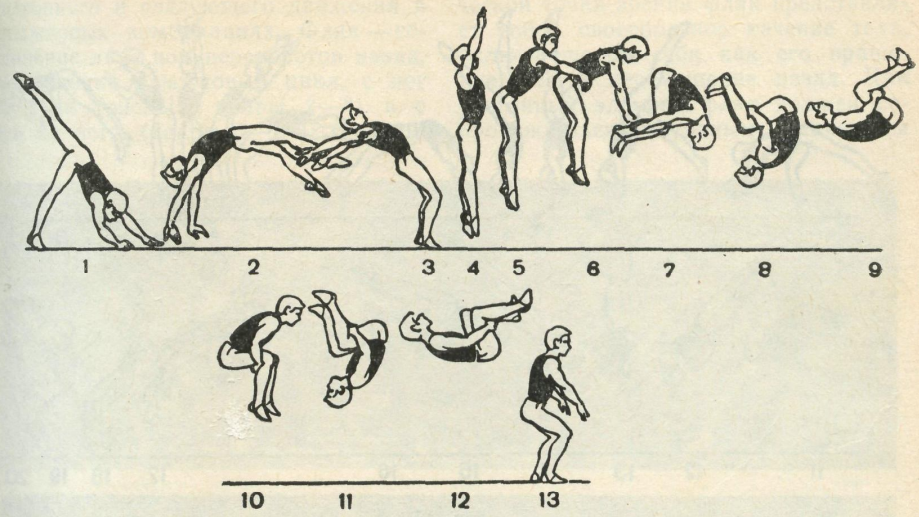



Рис. 13

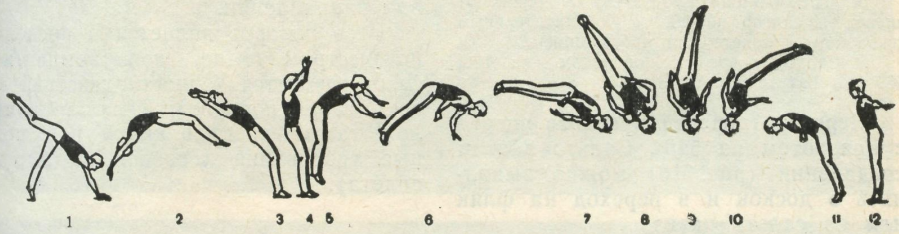



Рис. 14

голеней сверху представляется более выгодной с точки зрения техники сальто, стиля выполнения упражнения и более благоприятных предпосылок выполнения в дальнейшем двойного сальто в переход.

**Переворот вперед и сальто вперед с поворотом на 180, 360°.** Поворот в полупируэте вперед (рис. 14) выполняется преимущественно из позы полусогнувшись. Его следует начинать во второй четверти сальто (кадр *7*) коротким неполным разгибанием в тазобедренных суставах с последующим сгибанием в переднебоковом направлении в сторону поворота. Это сгибание должно перейти в округление тела (кадр *9*) и закончиться полным поворотом. При входе в поворот руку, одноименную повороту, следует опустить на грудь, а другой как бы накрыть голову сверху-сбоку и потянуться ею в сторону поворота. При уверенном владении этим прыжком описанные движения руками могут быть менее выраженными. После овладения соединением следует осваивать поворот на 360°, а также полупируэты в переход. В последнем случае сальто с поворотом надо делать более длинным, остерегаясь раннего поворота вокруг продольной оси.

Пируэт вперед, выполняемый после переворота вперед (рис. 15), отличается более ранним (сразу после отталкивания) входом в поворот (кадры *10, 11*). Техника входа в поворот здесь такая же, как при полупируэте. Закончив поворот на 180° и полностью выпрямившись при этом (кадр *14*), спортсмен должен продолжить поворот разгибанием туловищем и выведением рук вверх и несколько назад.

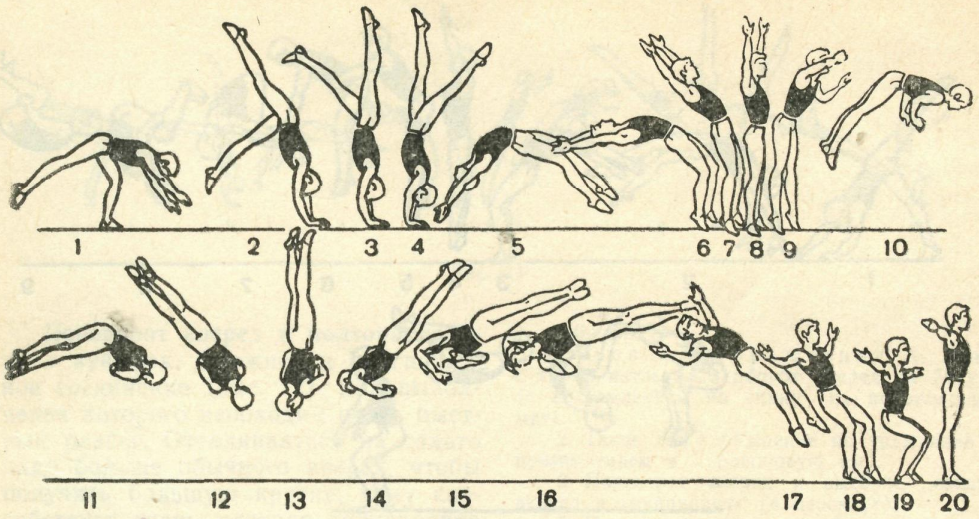



Рис. 15

Обучение.

А. Исходная база. 1. Переворот вперед и сальто вперед с незначительным сгибанием в полете или прогнувшись.

2. Сальто вперед с поворотом на 180, 360° на батуте, трамплине.

**Переворот вперед и сальто вперед с поворотом на 540°.** Сальто в этом соединении (рис. 16) можно выполнять в доскок и в переход на фляк или на сальто назад.

Сальто с поворотом в данном случае состоит из пируэта и полупируэта вперед, следующих друг за другом совершенно слитно. Поворот начинается еще в опорном положении (кадр *6*) небольшим сгибанием в переднебоковом направлении.

Весь поворот делается в предельно быстром темпе, очень компактно, сухо; требуется точность действий во всех фазах поворота. К сальто в целом также предъявляются повышенные требования (особенно в высоте полета).

## ПЕРЕВОРОТЫ НАЗАД

**Фляк (темповой переворот назад)** — важнейший элемент акробатической подготовки гимнаста, играющий роль

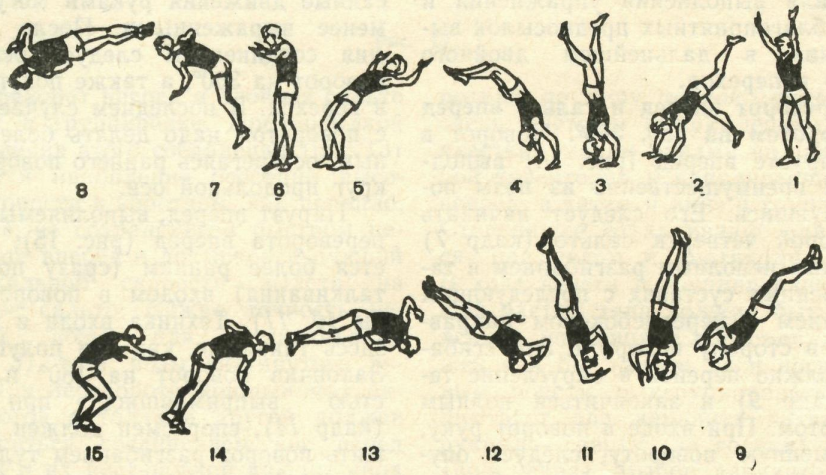



Рис. 16

разгонного и связующего движения в прыжковых комбинациях. Фляк — соединение двух полупереворотов назад, образующих прыжковый цикл, с ног на руки (рис. 17, кадры *2—8*) и с рук на ноги (кадры *8—14*). С физической точки зрения фляк представляет собой своеобразное качение тела, включающее в себя как его вращение, так и перемещение назад. Как разгонный элемент фляк должен сопровождаться активным движением

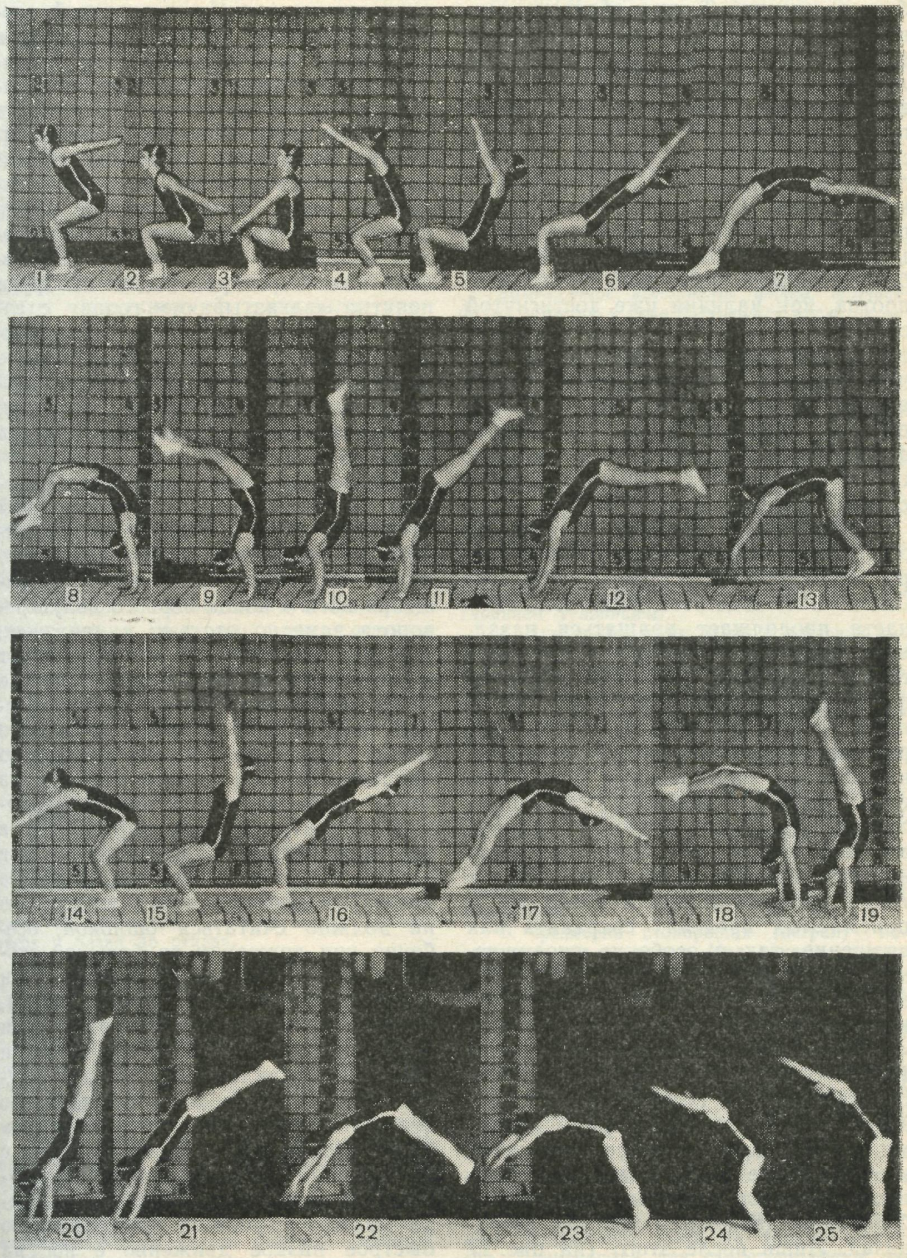



Рис. 17

по обоим названным компонентам, хотя в реальности обе характеристики не обязательно связаны друг с другом. Так, возможно исполнение фляков на месте (т. е. без всякого перемещения назад) и фляков с активным смещением, но при относительно слабом вращении. Таким образом, техника данного упражнения неоднозначна. Следует также помнить, что различна и техника разгонных фляков, занимающих разное место в серии прыжков. Выполняя курбет после предыдущего прыжка (кадры *9—14*), гимнаст ставит стопы достаточно близко «к себе». Чем выше потребность в разгоне, например в начале комбинации, исполняемой без разбега, тем ближе должен сниматься курбет. Напротив, при наличии уже достигнутой скорости (тем более высокой), курбет снимается дальше, в противном случае гимнаста опрокидывает назад, вплоть до падения на спину. Таким образом, постановка стоп в начале фляка прямо связана с условиями, целью движения и должна соответственно варьироваться.

Сразу после прихода ногами на опору следует фаза амортизации (кадры *13—15*): гимнаст подседает, сгибая ноги. В ходе этой фазы тело гимнаста продолжает вращаться назад, хотя собственно отталкивание еще только предстоит. Характерная деталь фазы амортизации — движение коленями вперед, стрикоссат, который играет при исполнении подобных движений важную подстроечную роль. Так, если гимнаст, ошибаясь, на относительно невысокой скорости снимает далекий курбет, то увеличение стрикоссата смягчает стопорящий эффект такой постановки ног и позволяет в приемлемых пределах сохранить как вращение, так и особенно перемещение назад. Ярко прослеживаются такие элементы техники и при выполнении соединений типа сальто — фляк.

Важнейшую роль в первой части фляка (кадры *1—7*) играет маховая работа руками и туловищем. Как правило, эти действия названными звеньями несинхронны: вначале опережающее движение назад выполняет туловище, гимнаст как бы выжидает с бросковым движением кистями вверх-назад. Лишь после этого (на рис. 17 ориентировочно с кадра *5*) они мощно устремляются вверх-назад по кругу, направляясь к месту постановки. Особенно активна их работа после прохождения телом вертикали, когда — после амортизации — начинается собственно отталкивание ногами; именно в этой фазе опорного взаимодействия тело активно насыщается новой порцией движения. На протяжении всех описанных фаз фляка голова гимнаста, как правило, удерживается приподнятой, мышцы задней поверхности шеи напряжены. Следует, однако, учитывать, что оттенки движения головой определяются работой рук: до ускоренного маха руками голова может быть несколько впереди, но с началом активного движения руками, голова как бы сопровождает их (руки попутно «захватывают» голову с собой, как только она оказывается между руками (кадры *5—7*). Маховое движение руками должно выполняться строго в вертикальной плоскости, раскидывание рук в стороны — грубая ошибка.

Первая половина фляка завершается, в зависимости от достигнутой скорости, манеры исполнения, последующего движения, более или менее по-разному. На малой скорости вращения ноги в конце первого полуоборота заметно отстают в движении, при высокой скорости это происходит в положении, более близком к стойке на руках (кадр *19*). В любом случае тело в этот момент достаточно сильно прогнуто, голова несколько приподнята. При постановке рук на опору также возникает амортизационный эффект, который выражается в кратковременном уменьшении угла в плечах, опускании лопаток, а также некотором сгибании рук в локтях, что не должно считаться ошибкой, особенно при движении на большой скорости (хотя умышленно сгибать руки в локтях ни в коем случае нельзя). Ставя руки на опору, гимнаст должен в любом случае стремиться провести их возможно дальше (кисти слегка супинированы) «к себе». Чем больше это будет выражено, тем активнее «в ход» будет вторая часть фляка (сравни с постановкой ног «под себя» при курбете). В целом вся первая часть фляка должна строиться как предельно быстрое низкое движение с ног на руки с продвижением назад. Увеличе-

ние высоты фляка в любой из его частей — грубая ошибка, которая резко снижает эффективность движения, увеличивает нагрузки на ноги и особенно на руки.

Вторая половина фляка — курбет строится в принципе на тех же посылках, что и первая. Используя предварительное натяжение мышц передней поверхности тела, гимнаст немедленно после прихода кистями на опору начинает отталкивание, составляющее курбет: гимнаст мощно выталкивает себя руками назад, одновременно быстро закрываясь и опуская голову на грудь. Длина второй части фляка должна быть соразмерной с первой, так чтобы отметки от постановки ног и рук на мат, а также временные акценты отталкиваний следовали ритмично.

Как отмечалось, техника фляка (в том числе описанная) не едина. При выполнении переворота на пониженной скорости гимнаст продвигается назад более короткими «шагами», степень прогибания и сгибания тела в полете увеличивается, стрикоссат при отталкивании ногами и наклон плечей вперед при отталкивании руками бывает больше, длительность самих отталкиваний значительнее. При фляках с очень быстрым продвижением назад картина противоположная: тело вращается в полете лишь слегка округленным, постановка ног и рук — выраженно дальняя, стрикоссат минимальный.

**Обучение.**

А. Исходная база. 1. Умение опускаться в полноценный мост со страховкой, а лучше самостоятельно.

2. Умение быстро отталкиваться вверх и назад со свободным хлестким махом руками вверх и назад до отказа.

Б. Основные упражнения. 1. Прыжок назад-вверх с хлестообразным махом руками и приземлением на спину на горку поролоновых матов высотой до уровня поясницы. Задача упражнения — научиться быстро двигаться назад и вверх до положения прогнувшись, лежа на матах. С этой же целью можно выполнять выпрыгивания назад и вверх с поддержкой тренером под поясницу.

2. Из стойки на руках на повышенной опоре прыжок с рук на ноги с мощным подхлестывающим махом ногами. По мере овладения движением высота места приземления увеличивается. Основная задача упражнения — научиться делать быстрый мощный курбет.

3. Из наклонной стойки на руках со сгибанием голеней и опорой стопами о гимнастическую стенку прыжок с рук на ноги.

4. Фляк с места с помощью и страховкой. Тренер поддерживает обучаемого одной рукой под поясницу, другой под бедра. Поддержкой злоупотреблять не рекомендуется. Как только спортсмен научится уверенно переворачиваться через голову и приземляться на руки, ему следует приступить к самостоятельному выполнению фляка.

5. Фляк с постановкой рук на пониженную опору и выполнением курбета с высоты. Это упражнение позволяет создать в сознании обучаемого модель элемента. Рекомендуется для начала следующее соотношение высот мест опоры: 0,4 : 0,3 : 0,2 м. В дальнейшем место приземления на руки и ноги следует повышать до нормы.

6. Фляк толчком с пониженной опоры. Задача упражнения — научить гимнаста делать более мощный фляк с необходимым по высоте закругленным курбетом.

В. Затруднения в обучении.

*Замедленное выполнение фляка, гимнаст долго остается в позе согнувшись после окончания прыжка.*

1. Гимнаст вяло выполняет прыжок назад, делает его низко, ставит руки в стопор. Не освоено упражнение Б-1. Нужно вернуться к нему с учетом ошибки. Прочувствовать необходимую скорость движения поможет также многократное выполнение упражнения Б-5.

2. Вместо хлесткого, мощного маха ногами в курбете спортсмен пассивно опускает ноги на опору. Мало внимания уделялось упражнениям Б-2, 3. Выполняя их, а также упражнение Б-5, надо обращать внимание на быстрый мах ногами к опоре с активным разгибанием туловищем.

3. При приземлении на руки плечевой пояс «сваливается» вперед. Это следствие низкого фляка. Выполняя упражнение Б-4, надо стараться как бы сдвинуть опору от себя, в сторону, противоположную продвижению во фляке.

*Медленный фляк в комбинации, в серии фляков.*

4. Малоактивное перемещение туловища и таза назад-вверх при толчке ногами. При выполнении упражнения Г-2 нужен подчеркнутый уход спиной назад и вверх, как бы сдвигая на пути препятствие, при этом мах руками следует выполнять по более высокой траектории.

5. Чрезмерно стопорящая (острая) постановка рук на опору. Мах руками следует выполнять по более высокой траектории, ставя руки «под себя», ближе к месту опоры на ноги.

6. Раннее начало и окончание движений курбета. Внимание исполнителя рекомендуется заострить на более активном движении тазом по ходу фляка, особенно в начале его второй половины, и вслед за этим ускорить мах бедрами и голенями.

Г. Вспомогательные упражнения. 1. Фляк на батуте с опорой руками на мат, лежащий на сетке, с помощью тренера.

2. Серии фляков на дорожке с применением подвижного пояса на упругих подвесах. Применяются для самостоятельного разучивания как фляка отдельно, так и серии

прыжков. Задача — выполнение серии с увеличением скорости перемещения по ходу, не уменьшая высоты фляков.

3. Фляки в тренажере с динамическим сопротивлением перемещению гимнаста.

4. Серия фляков с дополнительным сообщением скорости перемещения тренером. Это упражнение стимулирует быстрое разгибание туловищем назад и ускоренный мах руками.

**Переворот назад в перекат на грудь.** Этот прыжок (рис. 18) можно выполнять с места и в комбинации, завершая ее. Отталкиваясь назад и больше обычного вверх, гимнаст должен приземлиться на руки в положение наклонной стойки (кадр *3*). Руки надо ставить больше «под себя», воздерживаясь, однако, от слишком быстрого вращения. Спортсмен должен выводить плечи вперед, одновременно с сопротивлением сгибая руки и сохраняя позу прогнувшись вплоть до окончания переката в положение упора лежа (кадр *6*) или в стойку на коленях (кадр *7*). В последнем случае, завершая перекат, гимнаст должен с силой оттолкнуться руками.

**Переворот назад с поворотом на 360°.** Выполняя первую часть переворота назад (рис. 19), спортсмен должен повернуться в полете после толчка на 180° до приземления на руки (кадр *3*). Поворот же вокруг продольной оси следует начинать в конце отталкивания ногами целостным движением рук, туловища и таза, приведенных в упругожесткое состояние. Поворот на первые 180° следует закончить в начале второй четверти переворота со слегка согнуто-округленным положением тела (кадр *4*). Рука, одноименная повороту, ставится чуть спереди от другой (кадр *5*) с небольшим разворотом кисти. Проходя затем вертикаль в стойке на руках, спортсмен должен, разгибаясь, повернуться еще на 180°, завершая этот поворот отталкиванием руками в курбете (кадр *7*). Поворот на следующие 180° осуществляется в ту же сторону, но теперь уже задается от стоп.

**Полупереворот назад в упор лежа согнувшись.** «Японский» фляк обычно выполняется из стойки или после кувырка назад. Спортсмен должен сделать прыжок вверх и назад в стойку на руках, выполнив при этом широкий мах руками. Ведущей частью тела в прыжке являются руки и передняя поверхность прогнутого туловища. Вращение тела должно быть ограничено, ноги отстают от общего движения тела. В момент касания руками опоры голову следует быстро наклонить на грудь и, мягко опускаясь на лопатки, широким плавным движением ногами принять положение лежа на спине (лопатках) согнувшись с опорой руками за головой. Продолжением этого элемента могут быть подъем разгибом, подъем разгибом с поворотом в упор

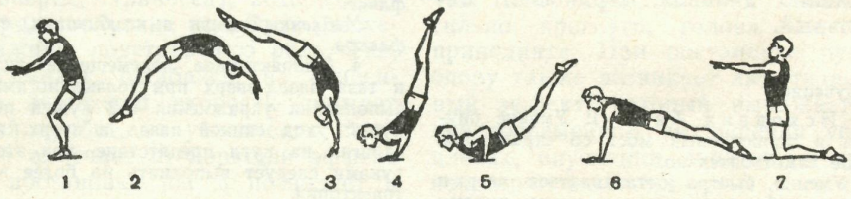



Рис. 18

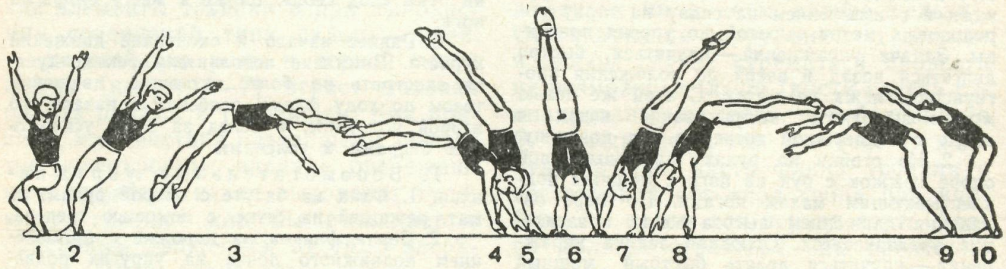



Рис. 19

лежа, подъем разгибом с поворотом на 360° в упор лежа сзади, подъем разгибом в стойку на руках.

## САЛЬТО НАЗАД

**Сальто выпрямившись.** Этот прыжок следует считать основным в группе простых сальто как в техническом, так и в методическом плане.

Сальто назад выпрямившись (рис. 20) можно выполнять после рондата или фляка. Заключительная часть рондата или фляка (курбет) перед сальто — вход в него. Спортсмен должен приземляться на носки напряженных ног под острым углом к опоре — от 48 до 51° (кадр *1*). Начав активное разгибание туловищем еще при завершении курбета, спортсмен должен продолжить его в опорном положении до полного выпрямления тела. Чрезвычайно важно после отталкивания руками быстро выполнить мах ими вверх и несколько назад. Максимальное ускорение маха руками совпадает с касанием носками опоры до конца амортизации. Именно в этот момент спортсмен испытывает наибольшую нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Эффект от маха руками будет ничтожным, если спортсмен медленно разогнется туловищем при отталкивании ногами. Начало замедления маха руками должно совпадать с полным разгибанием туловища (кадр *2*) до прямого или слегка прогнутого положения тела. В момент выталкивания гимнаст должен ограничивать продвижение плечевого пояса назад, не сваливать плечи. При этом важно сохранять округлость туловища, которая контролируется напряжением мышц передней поверхности тела. Выталкивание на сальто целесообразно завершать до пересечения плечевым поясом вертикали опоры. Одновременное активное замедление маха руками и продвижение плечевого пояса назад приводит к передаче вращательного движения нижерасположенным звеньям тела.

Акробаты-прыгуны часто говорят о так называемом хлесте ногами вперед и вверх при вылете на сальто, которым якобы можно закрутить себя в полете. Такое короткое движение в полете действительно имеется после быстрого предварительного растягивания мышц передней поверхности тела во время его выпрямления или незначительного прогибания на опоре. Однако, если хлест завершается выпрямлением тела (кадры *4—8*), он реально несколько замедляет крутку, хотя и полезен в плане сохранения наилучшей осанки в полете (см. также с. 29).

Руки в полете можно прижать к груди, держать перед грудью или вдоль туловища. Предпочтительно сальто, при котором вращение тела происходит как бы вокруг оси, проходящей через область плечевого пояса. Такое видимое вращение «вокруг плеч» — следствие высокого вылета при замедленном вращении в сальто выпрямившись (но вовсе не признак переноса оси вращения). К приземлению следует начинать готовиться на границе третьей и четвертой четвертей сальто. При этом спортсмен должен чуть согнуться, вывести руки вперед, вверх и в стороны и приземлиться под острым углом на носки упругих напряженных ног.

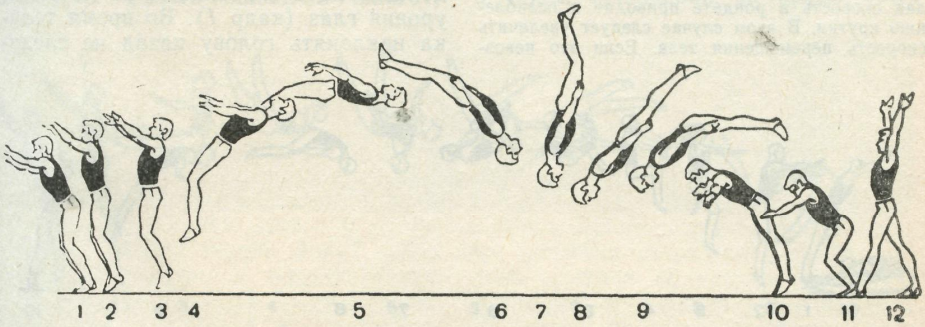



Рис. 20

**Обучение.**

А. Исходная база. 1. Умение выполнять входовые разгонные элементы (рондат, фляк) с высокой скоростью вращения и перемещения.

2. Всевозможные навыки вращения назад через голову, в том числе толчком с жесткой и упругой опоры.

Б. Основные упражнения. 1. Сальто назад выпрямившись на батуте. Стоя на краю сетки, гимнаст толчком с места выполняет сальто назад с продвижением к центру снаряда. На начальном этапе выполняется с подвесным поясом, а затем и без него. Подготавливаясь к собственно выталкиванию, при приседании следует сохранять вертикальное положение, по возможности не наклонять голени вперед.

При выполнении изучаемого упражнения с поясом тренер еще перед отталкиванием должен умеренно натянуть трос и сохранять такой активный контакт с исполнителем до его приземления.

2. Сальто выпрямившись с трамплина. Выполняется сначала с поясом, а затем без него. По мере овладения прыжком рекомендуется, если возможно, увеличивать упругую жесткость трамплина, приблизив ее к упругости эластичной дорожки. Приземляться на горку матов, уложенных вровень с пружинящей доской трамплина или выше.

3. Серия фляков на эластичной дорожке с места, с увеличивающейся скоростью перемещения, с поясом, а затем сальто выпрямившись.

4. После рондата серия из 4—5 фляков и сальто выпрямившись. Выполняется с 2—4 шагов разбега.

5. Темповой подскок с места, рондат, фляк, сальто выпрямившись. Начиная с темпового подскока, тренер должен опережать движение спортсмена и тягой за веревку сообщать ему добавочную скорость перемещения.

6. Сальто выпрямившись после рондата и фляка на ковре. Упражнение можно считать выученным, если оно выполняется без разбега (вальсет прыжком с места).

В. Затруднения в обучении.

*Замедленная скорость вращения в сальто, спортсмен «зависает» и во второй части сальто сгибается.*

1. Несоответствие угла постановки ног в курбете и предварительной скорости перемещения тела. При обычной постановке ног малая скорость в рондате приводит к ослаблению крутки. В этом случае следует увеличить скорость перемещения тела. Если это невозможно, то постановка ног в курбете должна быть менее стопорящей.

2. Отталкивание на сальто недостаточно мощное. Необходимо возвратиться на эластичную дорожку с подвесным подвижным поясом и, увеличив скорость разбега, закрепить навык быстрого сальто выпрямившись в соединении.

*Сальто выполняется быстро, но весь период полета сохраняется поза полусогнувшись.*

3. Спортсмен недостаточно выпрямляется при отталкивании, мах руками заканчивается ниже уровня оси плечевых суставов. Надо довести до совершенства сальто выпрямившись, выполняя упражнения Б-1, 2. Вращению с прямым телом могут способствовать контрзадания: выполнить сальто прогнувшись; выполнить мах руками за голову и даже, отталкиваясь вверх, «свалить» плечи назад.

*Вместо сальто выпрямившись гимнаст делает сальто прогнувшись.*

4. При отталкивании гимнаст прогибается, плечи «сваливаются» назад, мах руками слишком высокий. Ощутить прямое положение тела в полете можно с помощью упражнения Б-1. Необходимо многократно проимитировать мах руками на сальто, стоя на полу. Мах должен быть быстрым, хлестким и не выше 45° от горизонтали плечевых суставов. Завершение маха должно сочетаться с округлением спины и поясницы, втягиванием живота и полунаклоном головы вперед. Освоенные движения надо включить в упражнения В-1, 3, 4.

**Сальто назад в группировке.** Этот прыжок можно выполнять с места толчком одной и двумя ногами после рондата, фляка, с разбега, с разнообразными вариантами поз и положений в момент приземления.

Выполняя сальто назад в группировке (рис. 21) после рондата и фляка, необходимо после стопорящего отталкивания с полным выпрямлением тела без излишнего наклона плечевого пояса назад принять группировку быстрым движением бедер по дуге вверх и назад. Мах руками на сальто должен быть свободным, но не выше уровня глаз (кадр *1*). Во время толчка наклонять голову назад не следу-

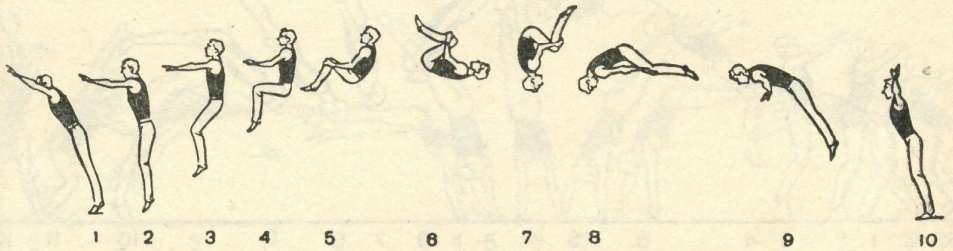



Рис. 21

ет. Руки после замедления маха удерживать на месте (кадр *3*) и ждать приближения постепенно сгибающихся ног, с тем чтобы захватить их за колени. Ценится сальто с ранним разгруппированием, имеющим вид выстреливания ногами в середине третьей четверти сальто.

**Сальто назад сгибаясь-разгибаясь.** Сгибание тела в полете в физическом смысле подобно группировке и также увеличивает крутку, поэтому сальто сгибаясь-разгибаясь должно строиться по схеме прыжка с высоким вылетом, но с ослабленным вращением. Для этого курбет на сальто снимается дольше, а отталкивание завершается до вертикали без прогибания тела.

Возможны два варианта выполнения этого сальто. В первом спортсмен, вылетая, принимает положение согнувшись путем своеобразного подтягивания ног в эту позу. Во втором случае при вылете гимнаст прогибается, а затем принимает позу согнувшись хлестовым махом ногами. В первом варианте позу согнувшись можно фиксировать захватом голеней сзади. Во втором следует тянуться руками к стопам ног и коснуться их. Разгибание перед приземлением в обоих случаях следует начинать примерно с середины третьей четверти сальто, когда туловище достигнет угла 45° по отношению к горизонтали головой вниз. Сальто сгибаясь-разгибаясь считается выполненным верно, если спортсмен сгибается в полете под острым углом, близким к 45°.

На основе подобного толчка ногами и ярко выраженного вылета на сальто вертикально, без смещения назад, выполняется ряд своеобразных элементов, относящихся к малой акробатике: сальто назад в шпагат, сальто назад в группировке или сгибаясь и разгибаясь в упор лежа.

При окончании сальто шпагатом гимнаст из плотной группировки в третьей четверти оборота резко раскрывается движением ног в шпагат (одна вперед, другая назад) и смягчает приземление опорой руками у таза.

Если же сальто выполняется в упор лежа, то необходимо вращение в группировке или согнувшись прервать быстрым разгибанием ног вверх-назад. Остановка вращения (своеобразный недокрут по сальто) позволяет прийти в упор на руки и смягчить последующий переход в упор лежа.

**Сальто согнувшись в сед ноги врозь согнувшись** делается с еще большим ограничением крутки (рис. 22).

Толчок на сальто должен быть акцентированно стопорящим, направленным не только вверх, но и несколько вперед (кадр *2*). Такой толчок обеспечит полет по крутой траектории и приземление с минимальной скоростью перемещения по ходу прыжка. Приземляться надо на носки напряженных ног. Мягкий переход в сед согнувшись возможен при условии, если гимнаст будет амортизировать, упруго сгибая тело, и тянуться головой вперед (а руками к носкам ног), сохраняя напряжение мышц туловища и ног в момент от касания ногами опоры до конечного положения.

**Затяжное сальто назад** также делается с ограничением крутки. В прыжке (рис. 23) мах руками при стопорящем отталкивании выполняется спокойнее, до конца вверх, а затем и в стороны (кадр *4*). Голову при взлете следует наклонить на грудь и держать в таком положении во время всего

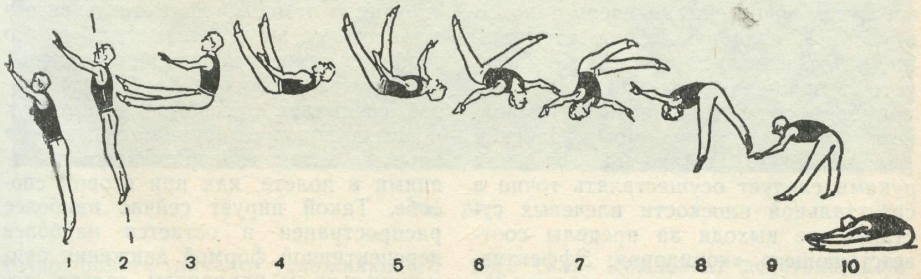



Рис. 22

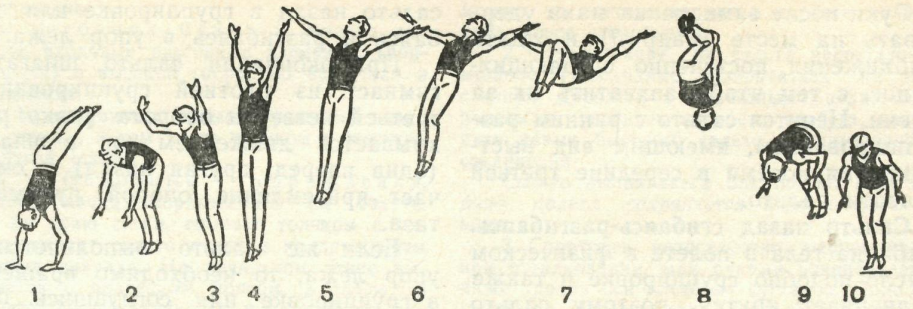



Рис. 23

полета без группировки. В полете необходимо возможно дольше сохранять закрытую прямую позу. Скорость вращения по сальто здесь должна быть минимальной. Полет без группировки надо заканчивать не ранее достижения высшей точки взлета, после чего спортсмен группируется (кадр *7*) и затем, выпрямляясь, приземляется.

**Темповое сальто назад.** Элемент, предшествующий темповому сальто (рондат, фляк), надо заканчивать с возможно более полным выпрямлением тела, осуществляя постановку прямых упругожестких ног чуть вперед (рис. 24, кадры *1, 12*). Угол встречи опоры перед толчком на сальто для каждого исполнителя индивидуален и зависит как от технического мастерства спортсмена, так и от его физической подготовленности. Мах руками начинается еще до толчка на темповое или по крайней мере одновременно с постановкой ног в курбете. Направление движения по сальто надо задавать округлой спиной (кадр *2*) и тут же максимально ускорять мах руками (кадры *2, 13*). Следует помнить, что такая очередность действий спортсмена необходима для мощного быстрого и короткого маха руками путем выведения плечевого пояса в удобную позицию. Резкое торможение маха и начало такого же быстрого возвращения рук вниз должно примерно соответствовать максимальному, но контролируемому прогибу (кадры *3, 15*). Маховые движения руками следует осуществлять точно в сагиттальной плоскости плечевых суставов, не выходя за пределы соответствующего «коридора». Эффективность темпового сальто во многом зависит от правильного толчка ногами, который должен быть коротким, упругим, с минимальным сгибанием ног, вызываемым лишь инерционными силами. Руки после торможения следует возвращать в положение вниз к туловищу, в удобную позицию для маха на последующий элемент (кадры *5—10*). Одновременно с маховым возвращением рук вниз следует быстро сгибаться, при этом стопы должны двигаться по закругленной траектории, как бы через препятствие.

**Пируэт.** Существует много технических оттенков в исполнении этого прыжка, зависящих от способа исполнения поворота, мастерства и манеры действий прыгуна. В принципе можно выделить три основные разновидности пируэтов, выделяемых по способу исполнения усложняющего поворота. Первый из них — пируэт с поворотом, задаваемым преимущественно на опоре и продолжающимся на протяжении всего периода безопорного движения в сальто. Реально, такая техника пируэта теперь встречается редко и по сути дела малоперспективна. Второй способ — пируэт с поворотом, начинающимся после полного отрыва тела от опоры. Такой пируэт может выполняться относительно «ранним» или «поздним» темпом, но техническая его сущность остается неизменной и, что особенно важно, совершенно отличной от пируэта первого типа. Третий способ соединяет в себе признаки двух первых: поворот начинается еще на опоре, а затем поддерживается действиями в полете, как при втором способе. Такой пируэт сейчас наиболее распространен и остается наиболее перспективной формой движения применительно к вариантам сальто, допускающим (или требующим) доста-

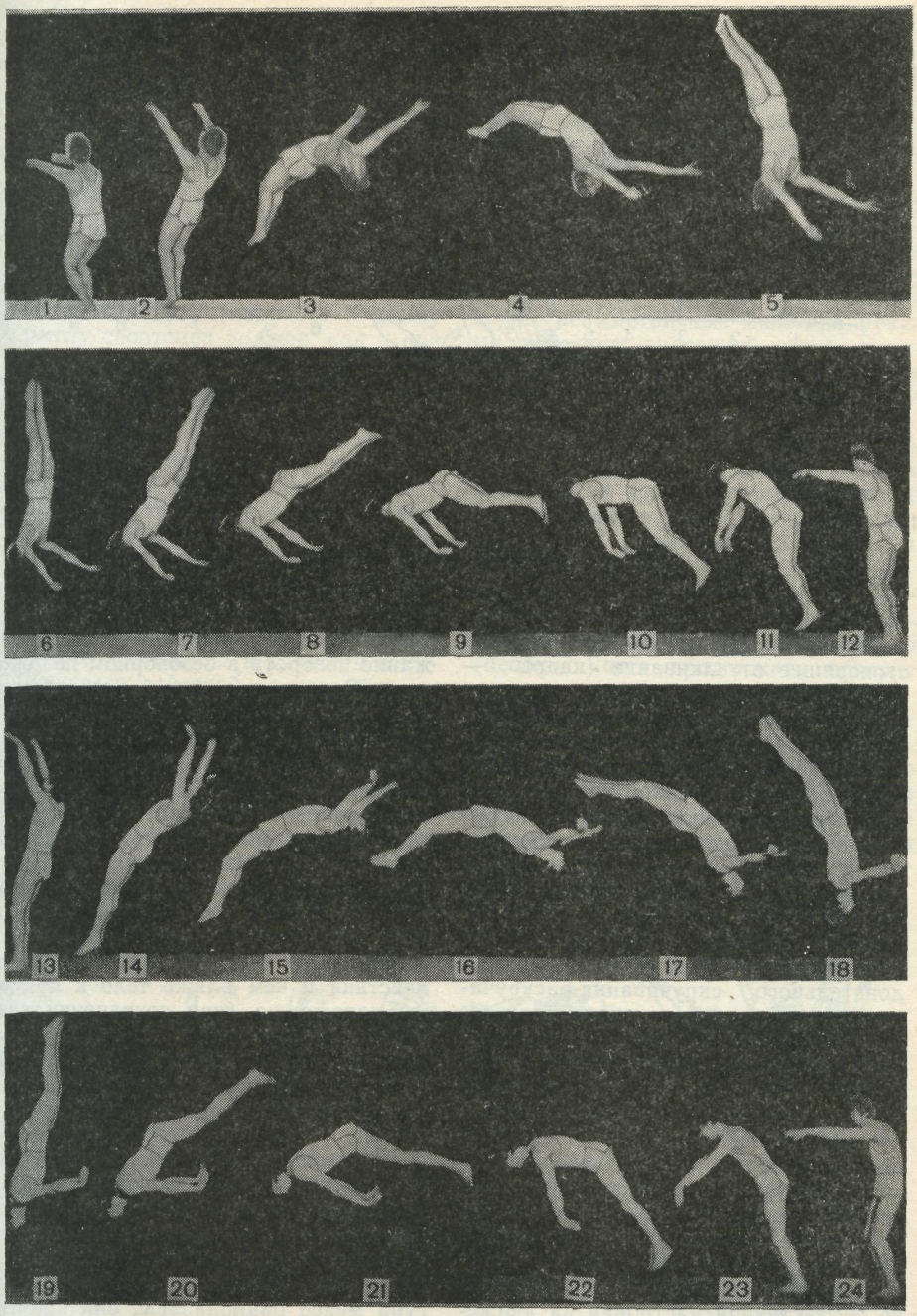



Рис. 24

точно раннее начало усложняющего поворота.

На рис. 25 показан поворот последнего типа. Компонент действий, дающих в данном случае вращение по сальто, принципиально такой же, как

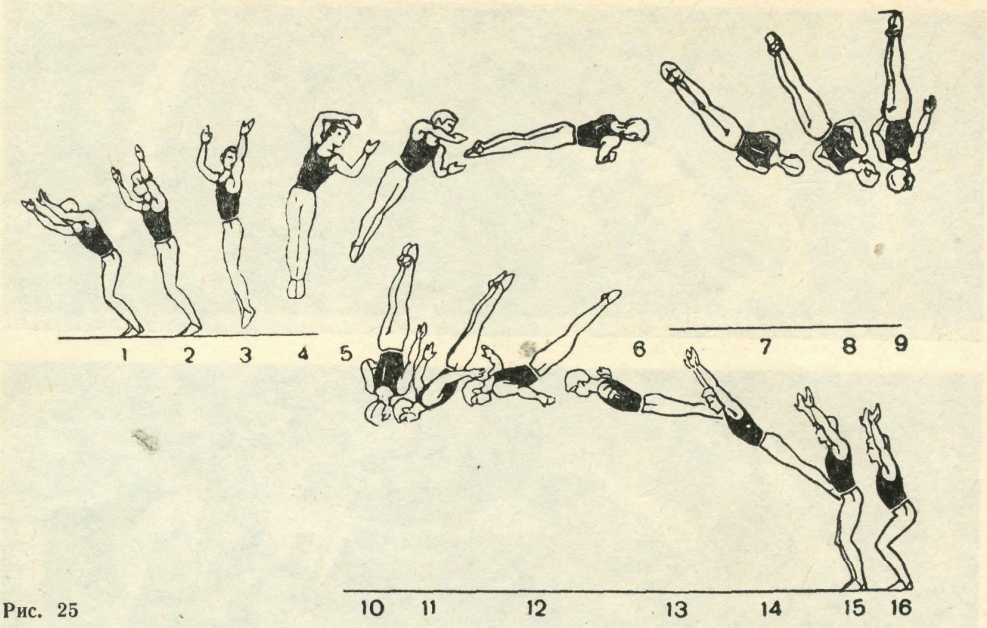



Рис. 25

в сальто выпрямившись: выполнив стопорящее отталкивание (кадры *1—3*), гимнаст затормаживает мах руками над головой, тело выпрямлено (кадр *3*). Однако та же фаза включает в себя и компонент действий, обусловливающих начало поворота на опоре: выталкиваясь, гимнаст поворачивает в нужную сторону голову и плечи (здесь — налево). К моменту отрыва стоп от опоры (кадры *3—4*) общий поворот достигает не менее 45°. Следует отметить, что в реальности такие движения носят характер последовательного скручивания-раскручивания тела, то есть: сначала (при сохранении связи с опорой) опережающим движением поворачиваются свободные звенья (руки, голова, плечевой пояс), а звенья, прилежащие к опоре, отстают в повороте, а затем, после потери связи с опорой, скручивание устраняется и тело инерционно поворачивается как цельное. Таким образом, представление о том, что подобный поворот делается «на полу сразу всем телом» ошибочно. Однако в плане субъективной настройки на движение такое описание данной фазы пируэта полезно.

К моменту перехода в полет (кадры *3—4*) гимнаст несколько прогнут. Это прогибание — начало необходимых циклических действий ногами и туловищем, обусловливающих поддержание поворота в безопорном положении. Видно, что после прогибания гимнаст входит в боковой изгиб (кадр *4*), затем выпрямляется или несколько сгибается и т. д. В целом эти действия (в более или менее правильной форме) носят характер хула-хупных. Следует помнить, что до тех пор, пока эти действия активно продолжаются, продолжается и ускоренный поворот в полете (или вообще поворот, если он начинался после отрыва от опоры). Чем быстрее, компактнее эти действия и чем ближе тело к прямому положению (при сохранении возможности исполнения хула-хупа), тем быстрее поворот. Характерны и действия руками при исполнении поворота. Обычная схема действий руками такова: рука, одноименная повороту, из положения вверх быстро опускается локтем к поясу, а другая рука удерживается вверху; после выполнения первого полпируэта и другая рука опускается быстрым движением по дуге к поясу. На рис. 25 движения прыгуна менее рациональны, они практически синхронно опускаются к поясу.

Финал прыжка (кадр *10* и далее) выполняется как в сальто выпрямившись. Чем больше пауза от окончания поворота до приземления, тем выше класс исполнения пируэта.

**Двойной пируэт.** Действия, обусловливающие сальтовое и винтовое вращение, должны быть активнее (рис. 26), чем в одинарном пируэте.

Более активный, быстрый вход в поворот вокруг продольной оси предполагает минимальный прогиб тела при вылете. Движения руками должны быть такими же, как и при одинарном пируэте, но более быстрыми. Полный поворот на первые 360° целесообразно завершить к середине второй части сальто (кадр *7*). К этому моменту спортсмен должен, как и при пируэте, выполнить примерно те же конусообразные движения, возможно меньше изгибая тело. А чтобы уменьшить изгибания, необходимо закрепить тазово-поясничный отдел во время полета. Полный двойной поворот целесообразно заканчивать к концу третьей четверти сальто (кадр *12*), чтобы иметь время на приземление.

**Тройной пируэт.** По основным техническим признакам тройной пируэт ничем не отличается от двойного, однако все требования к точности и интенсивности действий во всех без исключения фазах прыжка ужесточаются. Если одинарный пируэт (см. рис. 25) при уверенном владении движением гимнаст может выполнять с некоторыми техническими вольностями (например, разбрасывая руки, прогибаясь и сгибаясь больше необходимого), то в двойном пируэте эти вольности минимальны, а в тройном — пагубны; гимнаст должен действовать очень рационально, технически виртуозно, иначе прыжок будет в чем-то неудачным.

На рис. 27 — типичная картина исполнения тройного пируэта с поворотом направо. Видна ранняя интенсивная работа по пируэту, начинающаяся уже на опоре (кадры *1—3*); характерны асимметричные действия руками по схеме, описанной выше, хулахупные обращения крупных звеньев тела, особенно заметные в начале поворота.

Приземление в тройном пируэте при хорошем исполнении прыжка практически ничем не отличается от приземлений в других аналогичных движениях. Если гимнаст с трудом успевает к моменту приземления довести поворот до нужных 1080°, приземление затрудняется. Это отражается и в точности вращения по сальто (необходимость продолжать поворот лишает гимнаста возможности вносить коррекции во вращение по сальто), и в точности самого поворота. Если поворот имел очень мощную опорную часть (см. рис. 28, кадры *1—4*), соответствующее инерционное вращение тела может сказаться и на

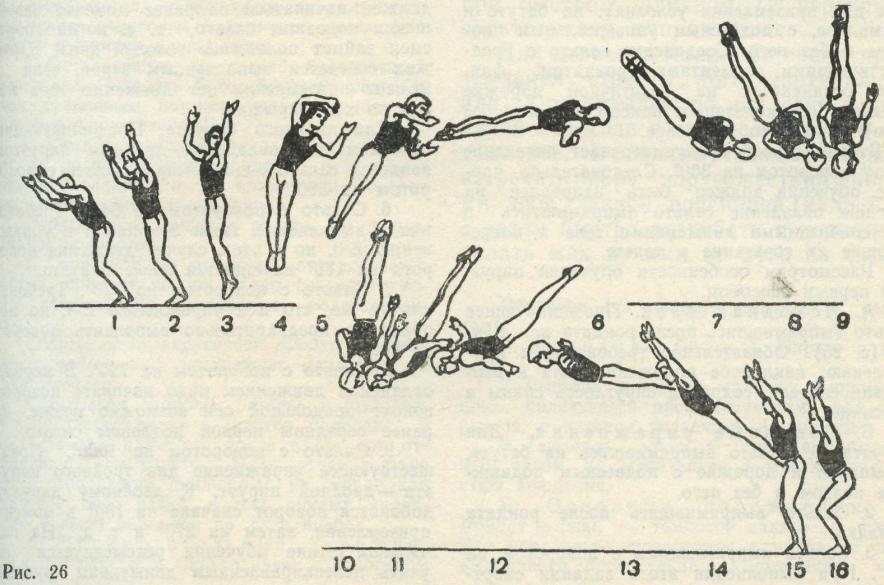



Рис. 26

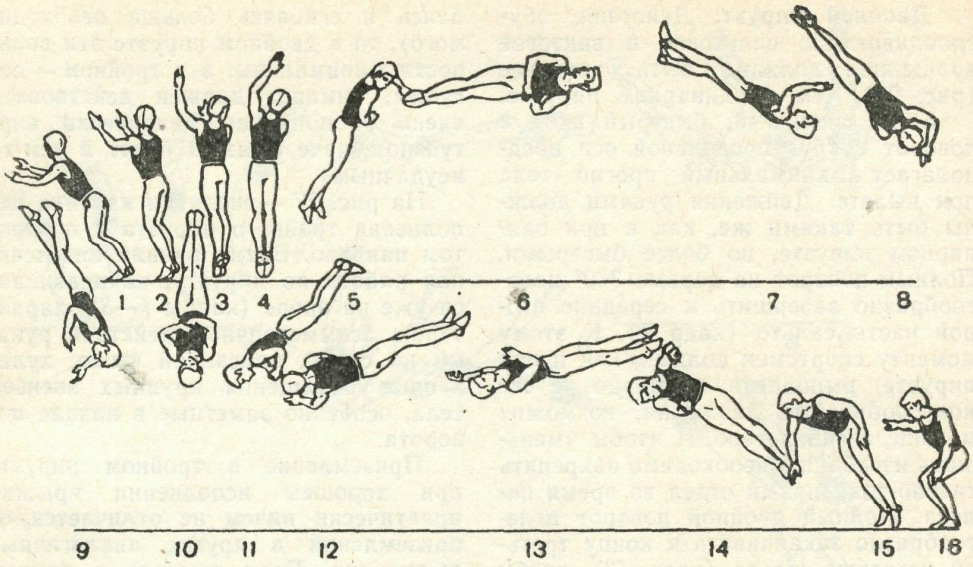



Рис. 27

приземлении: гимнаста сносит на опоре в направлении пируэта; при этом чем грубее техника поворота (разбросанные руки, неточная осанка, согнутые ноги), тем сильнее сказываются упомянутые трудности.

**Обучение.**

Возможны два способа овладения поворотами вокруг продольной оси. Первый способ предполагает постепенное увеличение поворота в сальто (на 180, затем 270 и 360°). При этом обязательно обучение пируэту как отдельному прыжку в облегченных и безопасных для приземления условиях: на батуте и трамплине, с подвесным универсальным поясом и без него. Соединение сальто с предшествующими элементами (рондатом, фляком) осваивается на эластичной дорожке (сначала со скользящим поясом, затем и без него) и, наконец, на ковре.

Второй способ предусматривает овладение сразу поворотом на 360°. Следовательно, процесс обучения должен быть направлен на прочное овладение сальто выпрямившись и конусообразными движениями тела и последующее их сочетание в полете.

Рассмотрим особенности обучения пируэтам первым способом.

А. Исходная база. Профилирующее сальто выпрямившись после рондата или фляка (с. 25). Обязательное требование к приземлению: наклонное положение тела к вертикали спереди, сохраняя округлость спины и поясницы.

Б. Основные упражнения. Для пируэта. 1. Сальто выпрямившись на батуте, трамплине и дорожке с подвесным подвижным поясом и без него.

2. Сальто выпрямившись после рондата и фляка.

3. Сальто выпрямившись с поворотом на 180°. При выполнении этого задания спортсмен должен поворачиваться кругом перед самым приземлением. Приземляться желательно в поролоновую яму, покрытую матами вровень с дорожкой или даже выше ее поверхности. По мере овладения упражнением поворот надо начинать до касания носками опоры, но не ранее выполнения половины сальто.

4. Сальто с поворотом на 270°. Поворот следует начинать раньше, чем в Б-3, примерно в конце третьей четверти сальто, когда спортсмен благодаря повороту всем телом (а не только головы) увидит опору.

5. Сальто с поворотом на 360°. В первых попытках поворот вокруг продольной оси должен начинаться не ранее момента завершения половины сальто, т. е. когда спортсмен займет положение головой вниз. Прыжок считается выполненным верно, если в момент приземления нет движения тела назад по ходу прыжка.

Для двойного пируэта. Профилирующим прыжком для овладения двойным пируэтом является сальто назад выпрямившись с поворотом на 360°.

6. Сальто с поворотом на 540°. Требования к выполнению такие же, как и к упражнению Б-3, но в этом случае движения поворота на 180° начинаются после пируэта.

7. Сальто с поворотом на 630°. Требования те же, что и к упражнению Б-4, но необходимо предварительно выполнить поворот на 540°.

8. Сальто с поворотом на 720°. В период овладения движением надо начинать поворот вокруг продольной оси возможно позже, не ранее середины первой половины сальто.

9. Сальто с поворотом на 1080°. Предшествующее упражнение для тройного пируэта — двойной пируэт. К двойному пируэту добавятся поворот сначала на 180° в момент приземления, затем на 270° и т. д. На начальном этапе обучения рекомендуется не учить целенаправленным движениям руками

в полете, а требовать, чтобы спортсмен их максимально приближал к продольной оси тела.

В. Затруднения в обучении.

*Не получается поворот на 180° в подготовительном полупируэте (упражнение Б-3, с. 32).*

1. Отсутствуют активные движения в тазобедренно-поясничном отделе, направленные на поворот, спортсмен лишь поворачивает голову в сторону поворота. См. описание техники пируэта, особенно первой его части (см. с. 28), повторите упражнение Б-3, в том числе на трамплине, обращая особое внимание на начало поворота за счет разгибания в тазобедренных суставах перед самым приземлением. Можно проимитировать поворот на 180°, стоя на полу, округлив тело, руки перед головой; разгибаясь, занять прямое положение и одновременно упасть на спину на горку матов.

*Скорость поворота вокруг продольной оси недостаточна.*

2. Гимнаст не освоил координацию конусообразных движений в полете. Надо повторить упражнения Г-2, 3, 4.

3. Поворот в сальто начинается достаточно активно, но в дальнейшем его скорость резко падает. Ошибка характерна для перехода от заученного полупируэта, выполняемого в доскок, к полному пируэту или от пируэта к двойному. Надо возвратиться к полупируэту, пируэту, от пируэта перейти к двойному пируэту на батуте, трамплине и дорожке с подвесным подвижным поясом. Требования предъявляются те же, что к упражнениям Г-2; Б-3, 5.

4. Первая половина поворота быстрая, вторая — медленная, с большим углом конусообразных движений ногами и туловищем, с недоворотом «по винту». Надо добиться скоростного выполнения поворотов в сальто на батуте, трамплине, дорожке с поясом и без него.

*Заданный поворот вокруг продольной оси выполняется, но вращение по сальто замедленное, спортсмен зависает, а затем сгибается в момент приземления.*

5. Отталкивание на сальто недостаточно энергичное. Овладеть более быстрым разгибанием туловищем поможет многократное выполнение упражнения Г-2.

6. Гимнаст слишком рано начинает поворот на опоре. Нужно помнить, что самое главное — сальто, в то время как поворот выполняется лишь в его конце.

*Недостаточно высокое сальто, но с уверенным поворотом.*

7. Спортсмен не до конца отталкивается ногами, срывает толчок. Надо совершенствовать специальную физическую подготовленность.

*Спортсмен перекручивает пируэт; приземляясь, падает или продолжает двигаться по ходу прыжка.*

8. Большая скорость разбега и выполнения предварительных элементов приводит к «сваливанию» плечевого пояса назад при отталкивании на сальто. Надо отталкиваться более стопорящим движением, не отбрасывая плечевой пояс назад, а мах руками направить больше обычного по дуге вперед.

Г. Вспомогательные упражнения. На батуте. 1. Сальто назад с поворотом на 180°. Для стимуляции действий на поворот вокруг продольной оси рекомендуется пользоваться ориентирами. Требования к выполнению изложены в упражнении Б-3.

2. Сальто назад с поворотом на 270°. Вначале спортсмен должен четко выполнять поворот на 180° до приземления и уже стоя на сетке — доворачиваться на 270 и 360°. Доворот осуществляется небольшим сгибанием тела. Условия выполнения поворота см. в упражнении Б-4.

3. Сальто с поворотом на 360°. Не допуская «сваливания» плеч при отталкивании и сохраняя закрытое положение тела в полете, гимнаст должен начинать поворот в сальто с быстрым вращением не ранее, чем во второй его четверти, когда необходимое вращение вокруг поперечной оси уже задано. При уверенном выполнении пируэта с места его можно выполнять после 2—3 подскоков, постепенно увеличивая высоту прыжка.

4. Сальто с поворотом на 630° с доворотом на опоре до 720°. Требования к выполнению такие же, как к упражнению Г-3.

**Пируэт в переход.** Чаще всего эти элементы выполняются в соединении с последующим фляком, реже, к сожалению, с сальто. Наиболее характерным их признаком является принятие позы готовности в конце пируэта, в момент перехода на последующее движение. Эта поза (рис. 28, кадр *13*) должна быть максимально сходна с аналогичным положением при переходе с фляка или темпового сальто на фляк, так как только в данном случае возможен гладкий переход с сохранением горизонтальной и вращательной скорости. Это осуществимо при быстром, длинном (в перекрут) сальто назад выпрямившись.

Для перехода можно во время приземления ставить ноги вертикально или за вертикалью по аналогии с техникой перехода с темпового сальто на темповое. В обоих случаях необходимо встречать опору упругожесткими ногами, округленной поясницей (кадр *12*), а затем быстро разгибать туловище и делать мах руками по дуге на фляк.

**Обучение** (на примере пируэта в переход).

А. Исходная база: 1. Пируэт в доскок.

2. Быстрое длинное сальто выпрямившись, *являющееся профилирующим для пируэтов*, в переход различной сложности.

3. Темповое сальто с более выпрямленным телом, но желательно с той же скоростью вращения.

Б. Основные упражнения. 1. Рондат — фляк — темповое сальто — фляк. Это контрольно-проверочная комбинация для выполнения последующего упражнения.

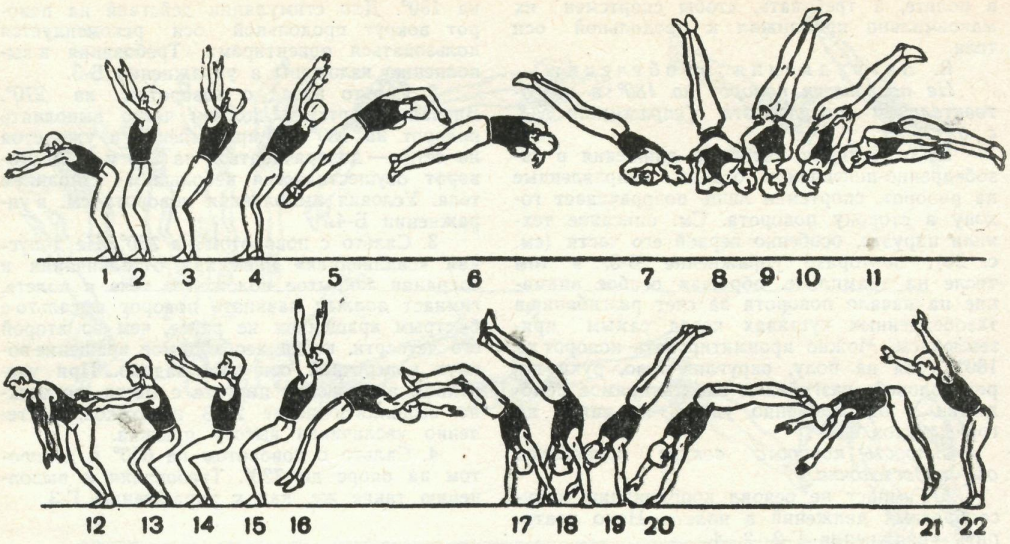



Рис. 28

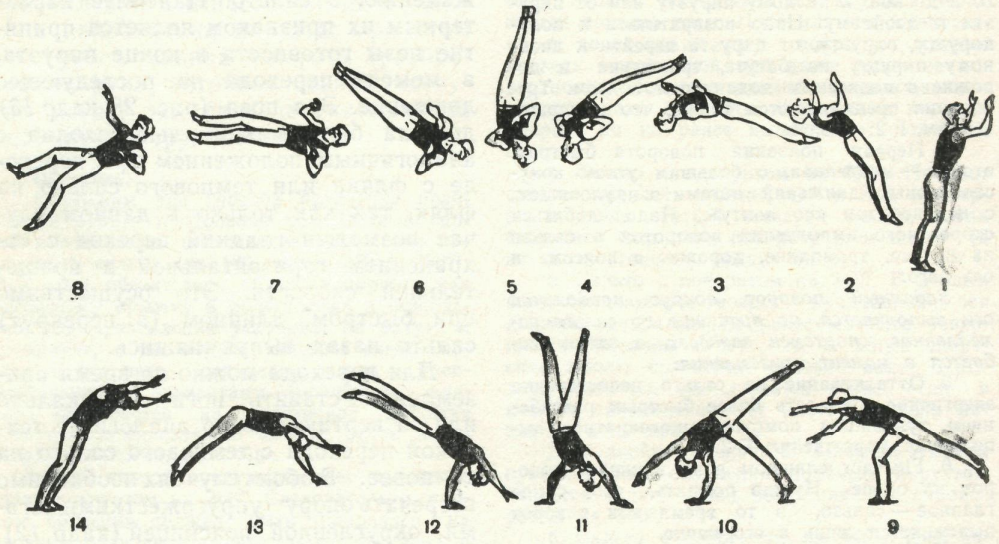



Рис. 29

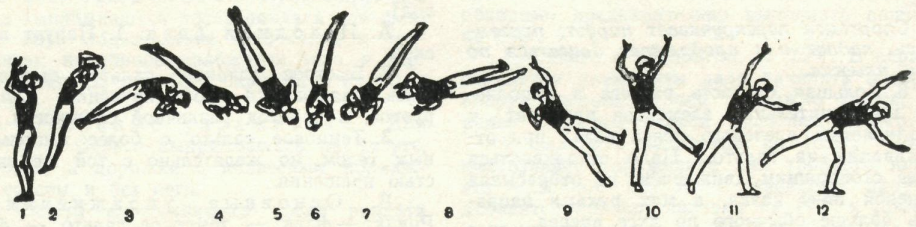



Рис. 30

2. Рондат — фляк — сальто выпрямившись — фляк.

3. Рондат — фляк — пируэт.

4. Рондат — фляк — пируэт — фляк. Сначала фляк после пируэта надо выполнять после счета «раз, два», а в дальнейшем — после счета «раз», постепенно уменьшая паузу между пируэтом и последующим фляком.

**Сальто с поворотом на 180, 540 и 900° в переход.** При выполнении полупируэта в переход (рис. 29) и тем более полутора (рис. 30) и двух с половиной пируэтов необходимо приобрести значительно бóльшую скорость горизонтального перемещения, чем при выполнении пируэтов в доскок. Отталкиваться на сальто надо вверх и в длину с прямым телом (кадр *2*) и быстрым вращением, руки в полете следует прижимать к груди (кадры *3, 4, 5*). Поворот вокруг продольной оси следует начинать возможно позже, во второй половине сальто, разгибаясь в тазобедренных суставах. Ноги перед приземлением надо разводить не ранее чем в четвертой четверти сальто (кадр *7*). Приземляясь, нужно первую опорную ногу ставить «под себя» (кадр *8*) и делать затем широкий шаг вперед другой ногой (кадр *9*). В первой половине сальто допускается небольшой наклон головы назад, а с началом поворота ее необходимо наклонить на грудь, чтобы принять прямое положение тела к моменту приземления. При переходе руками надо потянуться к опоре подальше вперед, округляя спину и чрезмерно не сгибаясь в тазобедренных суставах.

Обучение рекомендуется проводить на батуте с приземлением и переходом на дорожке, трамплине, с поясом и без него, на эластичной дорожке с подвесным подвижным поясом.

**Двойное сальто назад в группировке.** Двойные сальто выполняются преимущественно после рондата и фляка и реже сразу после рондата.

Перед двойным сальто вальсет надо выполнять с выталкиванием вверх и больше вперед, с мощным и быстрым продвижением по ходу упражнения и таким же входом в рондат (рис. 31).

Постановка ног в курбете перед отталкиванием на сальто происходит под острым углом к опоре (от 48 до 53°).

Начав разгибание туловища еще в конце курбета, спортсмен должен резко активизировать его непосредственно при отталкивании.

Наибольшее ускорение маха руками, выполняемого не выше уровня глаз, соответствует концу фазы амортизации, после чего мах резко замедляется. У спортсмена должно быть такое чувство, что руки, дойдя до уровня плеч (кадр *2*), как бы ударяются об упругое препятствие и от него быстро возвращаются назад. Мах руками замедляется до того, как плече-

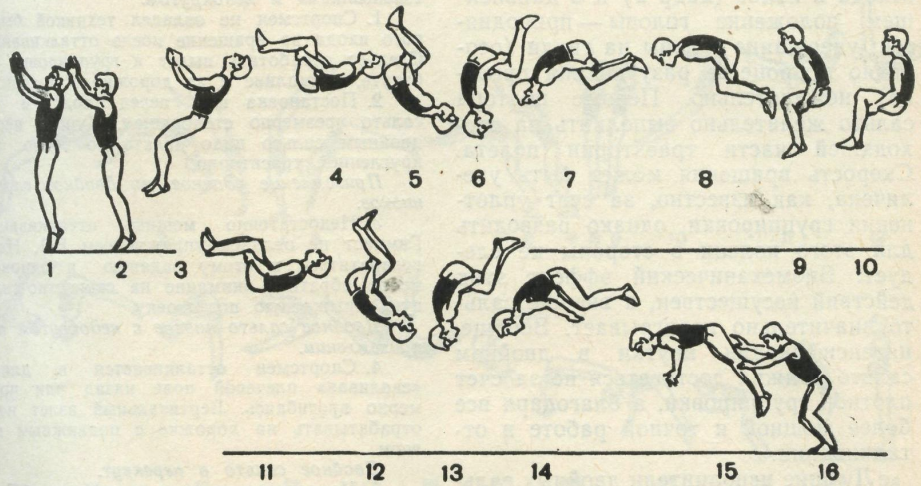



Рис. 31

вой пояс пересечет вертикаль опоры в момент отталкивания. При двойном сальто гимнаст должен разгибаться туловищем почти до прямого положения тела (тазобедренный угол от 170 до 180°). Его действия можно сравнить с растягиванием достаточно жесткой металлической пружины, концы которой закреплены на коленях и на туловище. Одновременно с торможением и возвращением рук вниз завершается активное выталкивание, и в конце его, в момент вылета, должна сработать растянутая ранее мышечная пружина. В результате этих действий последует активное встречное движение ног и плечевого пояса. Причем эти действия будут тем эффективнее, чем резче затормаживается разгибание тела при выталкивании. Бедра должны двигаться вверх и назад по закругленной траектории с последующей полной группировкой и захватом руками голеней сверху или бедер снизу.

Захват руками голеней сверху применяется в двойном сальто как способ более плотной, компактной («в клубок») группировки для лучшего оформления прыжка. Группировка с захватом бедер снизу перспективна для овладения двойным сальто согнувшись и целесообразна как способ надежного удержания тела от разрыва группировки под действием больших (при высокой скорости вращения) центробежных сил. Группировка завершается к концу второй четверти первого сальто (кадр *6*). Начиная с отхода в полет (кадр *2*) и в дальнейшем положение головы — приподнятое; удержание головы на груди (особенно в процессе разучивания прыжка) нежелательно. Первые полтора сальто желательно выполнить на восходящей части траектории полета. Скорость вращения может быть увеличена, как известно, за счет уплотнения группировки, однако разводить для этого колени в стороны не следует. Биомеханический эффект этих действий несуществен, а внешне сальто значительно проигрывает. Вообще, интенсификация крутки в двойном сальто должна достигаться не за счет плотной группировки, а благодаря все более мощной и точной работе в отталкивании.

Лучшие исполнители двойных сальто разгруппировываются своеобразным выстреливанием ногами назад и вверх до перехода к последней четверти второго сальто. При разгруппировке и приземлении следует сохранять округлость тела, выводить руки вперед-вверх и в стороны. Приземляться надо на носки напряженных ног. Следует заметить, что в момент приземления и последующей амортизации важно сохранять постоянный наклон туловища к опоре, как необходимое условие устойчивого приземления.

**Обучение.**

Методика обучения двойному сальто в группировке как профилирующему прыжку типична и для овладения разновидностями двойных сальто назад.

А. Исходная база. 1. Сальто выпрямившись и в группировке после рондата, фляка. Сальто должно быть высоким и с ранней разгруппировкой.

2. Двойное сальто на батуте, с трамплина, на эластичной дорожке с подвесным подвижным поясом.

3. Высокий уровень специальной прыжковой подготовленности.

Б. Основные упражнения. 1. Рондат, фляк и сальто назад в группировке. Отталкиваться на сальто следует с такой же силой, как и на двойное, и выполнять сальто на восходящей части траектории полета.

2. Рондат, фляк, сальто в группировке (в перекрут) с приземлением в поролоновую яму на спину.

3. Рондат, фляк и двойное сальто назад с помощью и страховкой в поролоновую яму.

4. Двойное сальто в комбинации самостоятельно. В первых подходах надо приземляться на поролоновые маты со страховкой.

В. Затруднения в обучении.

*Вылет на двойное сальто высокий, но с «зависанием» и недокрутом.*

1. Спортсмен не овладел техникой быстрого входа во вращение после отталкивания. Следует отработать вылет и группировку на батуте, трамплине и на дорожке с поясом.

2. Постановка ног перед толчком на сальто чрезмерно стопорящая. Курбет перед двойным сальто надо делать по более закругленной траектории.

*Приземление удачное, но двойное сальто низкое.*

3. Недостаточно мощное отталкивание. Гимнаст не овладел упражнением Б-1. Надо возвратиться к этому заданию и одновременно обратить внимание на скоростно-силовую, прыжковую подготовку.

*Двойное сальто низкое с недокрутом при приземлении.*

4. Спортсмен отталкивается в длину, «сваливая» плечевой пояс назад или чрезмерно прогибаясь. Вертикальный взлет надо отрабатывать на дорожке с подвижным поясом.

*Двойное сальто в перекрут.*

5. Не освоена техника приземления. Гимнаст не чувствует момента начала разгрупп-

пировки, не согласовывает эти действия с высотой прыжка, передерживает группировку. Надо проделать упражнения Г-1, 2, 3 с поясом. Тренер должен предоставлять обучаемому больше свободы действий при приземлении и требовать встречной постановки ног (потянуться ногами к условному ориентиру на опоре).

Г. Вспомогательные упражнения. На батуте. 1. Двойное сальто. Очень часто при разучивании двойного сальто спортсмен срывает толчок, т. е. не до конца разгибает ноги. В этом случае надо поставить ноги на сетку перед толчком на сальто более жесткими, почти прямыми и стараться не сгибать их при продавливании опоры. Сохранение этой жесткости в суставах приводит к увеличению высоты прыжка.

При выполнении заданий без пояса на место приземления сразу при отталкивании следует укладывать два поролоновых мата вплотную друг к другу с двух сторон батута, что входит в обязанности двух ассистентов из числа обучающихся. Во избежание падения исполнителя на раму или вылета за батут надо обязательно страховать его у задней (по отношению к спортсмену) части рамы батута.

2. Двойное сальто после серии из 5—6 фляков. Необходимо многократно повторять это соединение. Первый фляк выполняется с места. Овладевая двойным сальто, следует уменьшать количество фляков, предшествующих основному прыжку. В первых же исполнениях двойного сальто надо давать установку спортсмену на выполнение первого сальто прогнувшись, второго — в группировке. Таким приемом можно предвосхитить недоразгибание туловищем при отталкивании.

3. Двойное сальто после рондата и фляка. При первых исполнениях двойного сальто в комбинации целесообразно заострять внимание спортсмена на качественном выполнении предварительных элементов, чтобы отвлечь его от мысли об основном прыжке.

**Двойное сальто согнувшись.** Элементы, предшествующие основному прыжку, должны выполняться более энергично, чем перед двойным сальто в плотной группировке. Разгибаться туловищем при отталкивании на сальто надо очень быстро, но здесь уже не до прямого положения тела, а до некоторого (оптимального) прогибания в тазобедренных суставах (от 180 до 195°), (рис. 32, кадр *8*).

Согласованность быстрого разгибания тела, торможения маха руками и туловищем в момент активного толчка, а также хлеста ногами с последующей группировкой согнувшись — основа техники прыжка. Приближать плечевой пояс к ногам (с захватом прямых ног сзади) следует максимально (кадр *13*). Подготовка к приземлению начинается в третьей четверти второго сальто разгибанием тела и выведением ног назад навстречу опоре.

**Двойное сальто в полугруппировке.** Этот прыжок (рис. 33) следует рассматривать как одно из профилирующих упражнений, служащих для овладения двойными сальто с поворотами вокруг продольной оси. По технике двойное сальто в полугруппировке сходно с рассмотренными ранее двойными сальто, но разбег должен быть более быстрым, а вальсет, рондат и фляк — достаточно высокими, но без снижения скорости горизон-

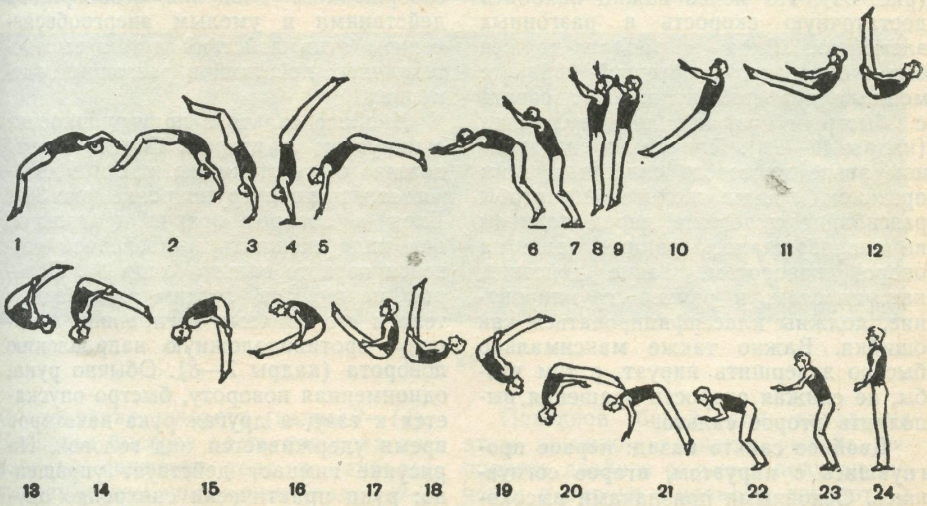



Рис. 32

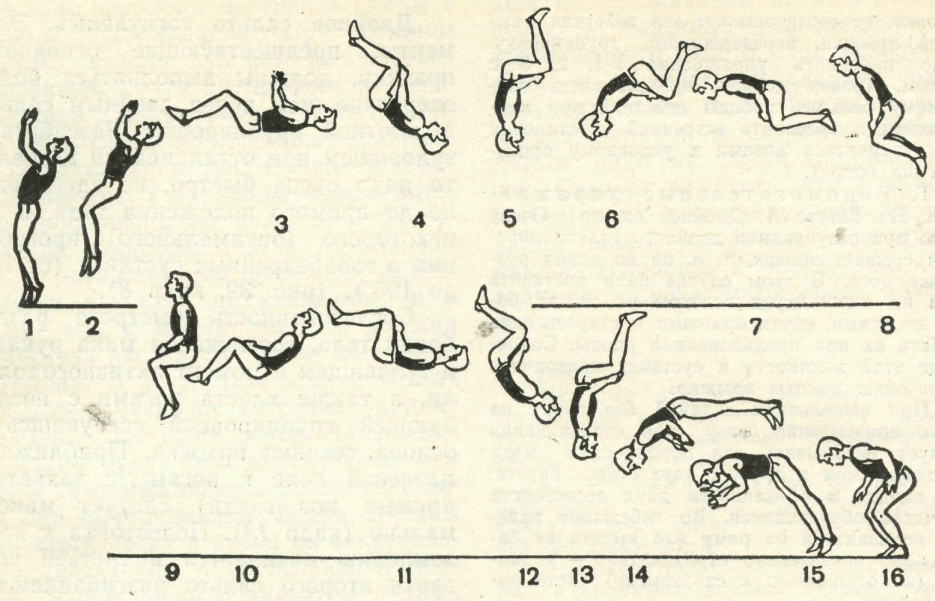



Рис. 33

тального перемещения тела. При вылете одновременно с более коротким, но быстрым хлестом бедрами необходимо округлить туловище до положения полугруппировки. Образно говоря, вращение в полете осуществляется в позе «сед ссутулившись».

**Двойное сальто назад с поворотом в первом на 360°, второе в группировке.** В идеале спортсмен должен выполнить полностью пируэт в первом сальто с прямым телом, а затем, сгруппировавшись, сделать второе сальто (рис. 34). Не менее важно накопить достаточную скорость в разгонных элементах. Вход в рондат должен быть быстрым, скоростной фляк с мощным курбетом нужно согласовать с быстрым разгибанием туловища (кадры *10—11*). Причем на современном этапе массового овладения этим прыжком весьма желательно, чтобы разгибание туловища перед толчком не сопровождалось ранним (еще на опоре) поворотом. Такие действия, как, впрочем, и раннее группирование, должны классифицироваться как ошибки. Важно также максимально быстро завершить пируэт, с тем чтобы, не снижая скорости вращения, выполнить второе сальто.

**Двойное сальто назад: первое прогнувшись с пируэтом, второе согнувшись.** Основными признаками высококлассного исполнения этого прыжка являются быстрый пируэт и достаточно позднее сгибание тела, не ранее третьей четверти второго сальто, а в идеале — после полного поворота на 360° с прямым телом.

Выполняя первую часть пируэта, (рис. 35), необходимо быстро возвратить руки вниз для последующего захвата ног за бедра снизу. Сгибание же осуществляется взаимным быстрым встречным движением ног и туловища. Уверенное выполнение этого прыжка возможно при обязательном условии совершенного владения безопорными действиями и умелым энергообеспечением этих действий путем высокотехничных действий в разгонных элементах.

**Двойное сальто в полугруппировке с пируэтом во втором.** Первое сальто должно быть таким же, как и в двойном сальто в полугруппировке (рис. 36). Вход в поворот вокруг продольной оси надо начинать в последней четверти первого сальто (кадр *8*). Поворот начинается легким разгибанием тела и его боковым изгибанием в сторону, противоположную направлению поворота (кадры *7—8*). Обычно рука, одноименная повороту, быстро опускается к тазу, а другая рука некоторое время удерживается над головой. На рисунке гимнаст действует упрощенно: руки практически синхронно опускаются к груди и фиксируются там

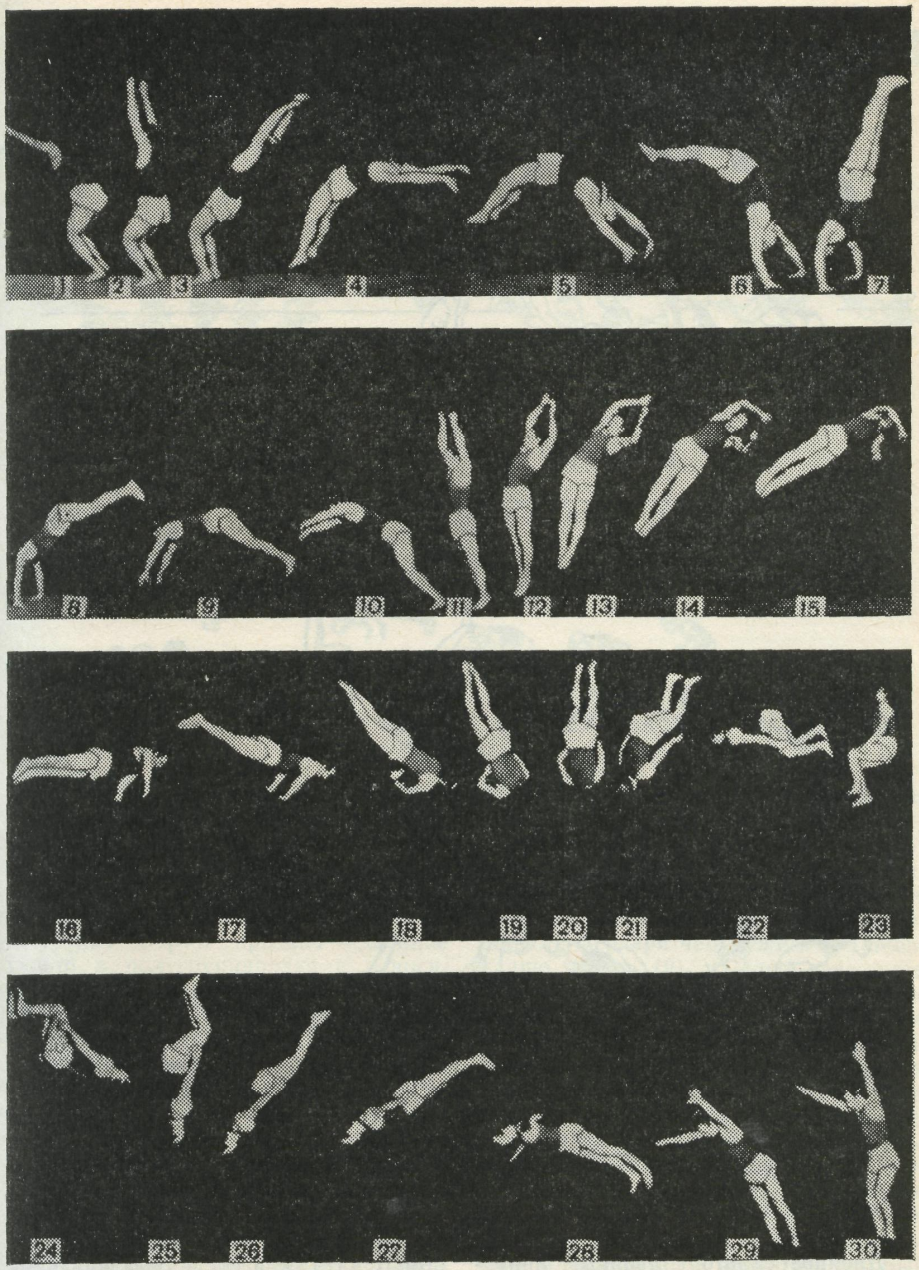


Рис. 34

до окончания поворота (кадры *8—14*). Наиболее быстрая часть поворота падает на движение тела в наиболее выпрямленном положении (кадры *9—11*).

Исходной базой для овладения этим прыжком является умение выполнять двойное сальто в полугруппировке и пируэт с началом поворота в безопорном положении.

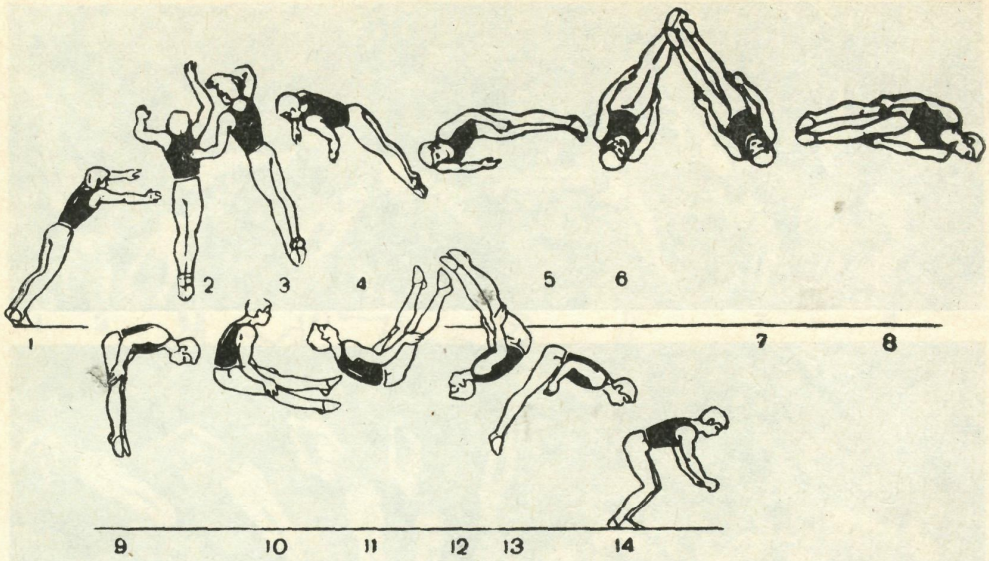



Рис. 35

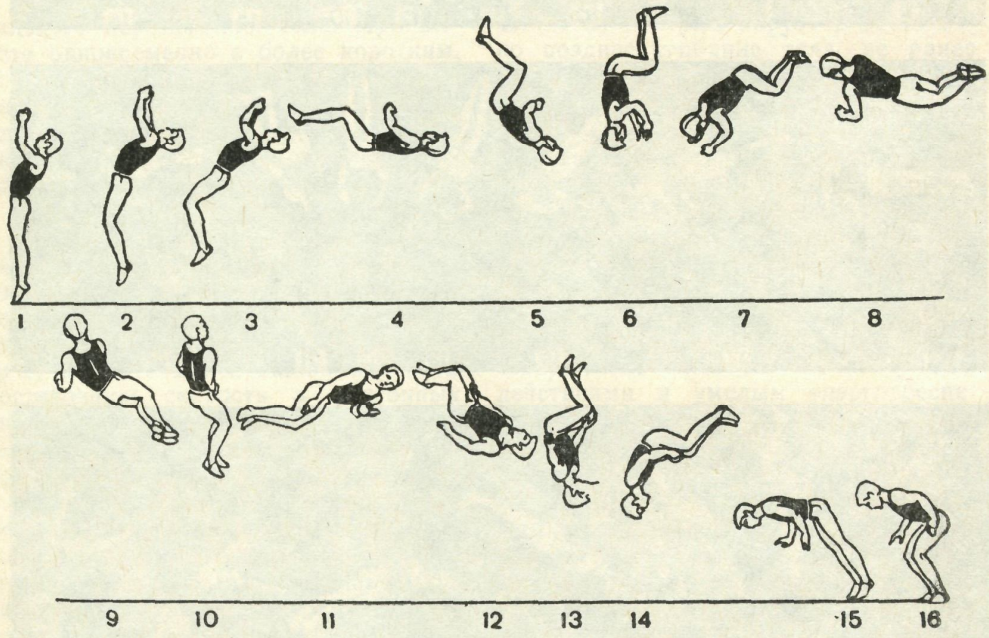



Рис. 36

**Двойное сальто с двойным пируэтом.** В зависимости от времени начала и темпа исполнения поворота этот прыжок видоизменяется по технике и внешней форме. Возможно компактное исполнение поворота в начале безопорного движения (с выраженной паузой перед приземлением), исполнение подобного поворота поздним темпом (с затяжкой после отталкивания), более растянутое по времени исполнение поворота, захватывающее практически весь полет, и др. Следует помнить, что никакой принципиальной связи между вращением по сальто и пируэтом не существует; поворот может — в допустимых технических границах — свободно совершаться во все

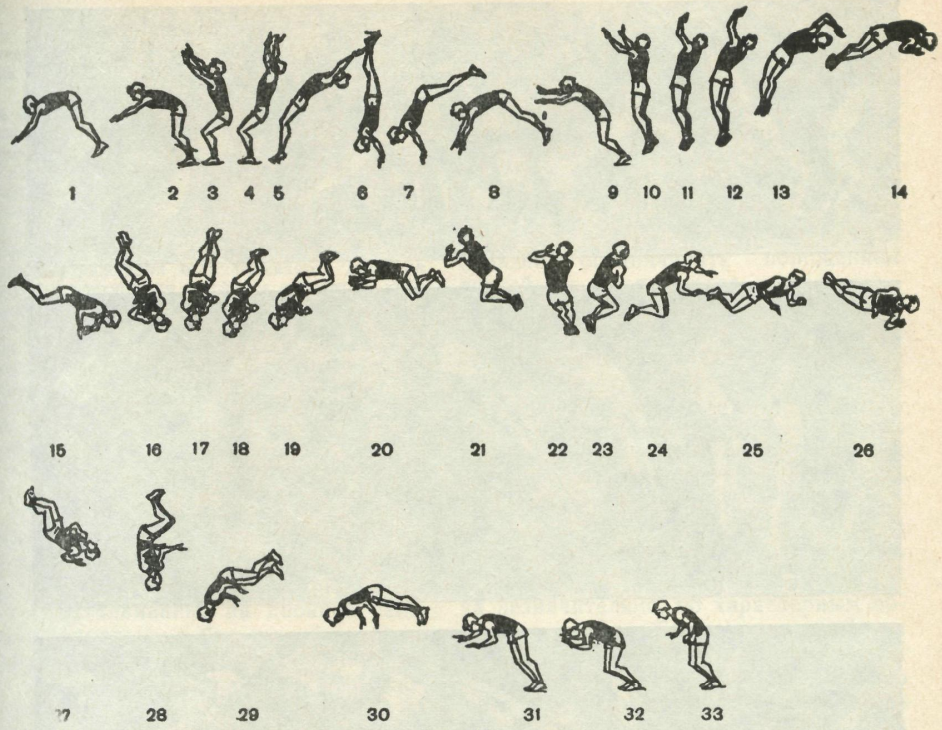



Рис. 37

время безопорного движения, поэтому выделение прыжков типа двойное сальто с пируэтом в каждом лишено смысла и дезориентирует при анализе таких упражнений и их освоении.

На рис. 37 показана наиболее доступная форма прыжка — двойное сальто в полугруппировке с относительно медленным поворотом. Сальто показано в относительно редком соединении с темповым (кадры *1—9*). Поворот активно начинается в положении с прогибанием тела (кадры *9—11*) и протекает по уже изложенной выше схеме ранних пируэтов. По мере вращения по сальто гимнаст сгибает ноги и переходит в положение полугруппировки. Это замедляет темп поворота; первый пируэт здесь завершается в начале последней четверти первого сальто (кадр *20*) и продолжается затем без каких-либо изменений в действиях «по пируэту». Примерно столько же времени занимает и второй пируэт, заканчивающийся в положении вниз головой, предшествующем приземлению (кадр *28*). Таким образом, для исполнения двойного пируэта в данном прыжке понадобилось полуторное сальто.

На рис. 38 показан более совершенный, зрелищный, но и более трудный вариант прыжка: первое сальто почти целиком исполняется выпрямившись, благодаря чему уже к его окончанию (кадр *19*) удается завершить весь поворот. Второе сальто (кадры *20—25*) выполняется как обычное сальто в позе, близкой к полугруппировке. Таким образом, иное исполнение поворота в данном сальто требует иной двигательной базы: гимнаст должен уверенно выполнять гладкое сальто выпрямившись (с удержанием выпрямленного положения, достаточным по времени для выполнения двойного пируэта) и владеть высокоинтенсивным многократным пируэтом, который по темпу исполнения соответствует 3—4-кратному пируэту.

**Обучение.**

А. Исходная база. 1. Двойное сальто с вращением в позе, пригодной данному гимнасту для исполнения двойного пируэта. Минимальное требование — владение двойным сальто в полугруппировке.

2. Владение двойным сальто с поворотом

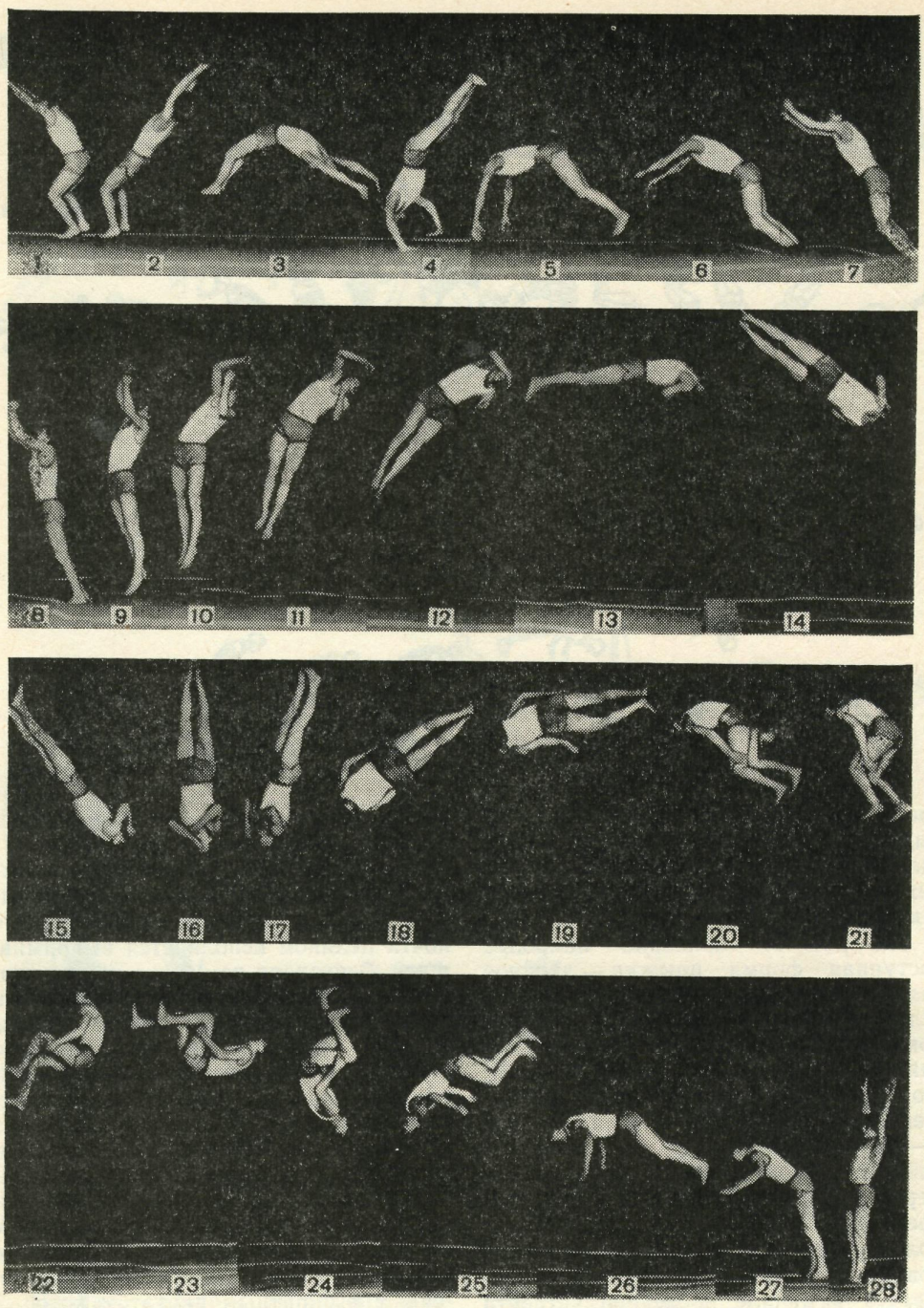



Рис. 38

на 360°. Поворот должен заканчиваться в первом сальто и выполняться быстро.

3. Владение как минимум двойным пируэтом на акробатической дорожке; на батуте тройным пируэтом с приземлением в яму.

Б. Основные упражнения. 1. Освоение двойного сальто в полугруппировке с поворотом на 720° с батута в яму. Основная задача — систематическое повышение скорости, компактности исполнения поворота с фиксацией позы, разделяющей окончание поворота и приземление.

2. То же с акробатической дорожки в яму с поролоном. Уровень приземления постепенно повышается за счет поролоновых матов, подкладываемых в яму.

3. Исполнение и совершенствование прыжка на дорожке и на комплексе дорожка — яма. Время от времени гимнаст должен возвращаться на батут, выполняя в одинарном и двойном сальто пируэтные вращения с максимальной для себя скоростью (точное приземление при использовании ямы не обязательно). В зависимости от технических возможностей гимнаста и успехов обучения освоение упражнения останавливается либо на форме с растянутым двойным пируэтом, либо на более компактной форме типа двойной пируэт — сальто в полугруппировке. В последнем случае, при условии дальнейшего совершенствования базового сальто (с приближением к двойному сальто выпрямившись), открывается возможность освоения прыжков типа двойного сальто с тройным пируэтом и др.

**Двойное сальто в группировке с поворотом во втором сальто на 180° в переход.** Наиболее важным в технике этого прыжка являются:

— отталкивание на двойное сальто, направленное больше обычного в длину;

— очень плотная группировка, желательно с захватом руками бедер сзади;

— начало поворота на 180° не ранее границы второй и третьей четверти второго сальто;

— выполнение поворота одновременно с разгруппировкой быстрым разгибанием в тазобедренных суставах, не сгибая тело в момент перехода.

**Двойное сальто прогнувшись.** Двойной бланш можно выполнять после рондата, рондата и фляка, после темпового сальто и даже после сальто прогнувшись и более сложных прыжков. Многие мастера-акробаты предпочитают выполнять двойное прогнувшись после темпового сальто (рис. 39), справедливо считая, что при темповом сальто спортсмен быстрее, чем после фляка или рондата, изготавливается к отталкиванию. К моменту толчка гимнаст должен накопить возможно большую энергию для быстрого вращения и перемещения. Следовательно, даже в небольшом по протяженности разбеге, а затем и в разгонных элементах все действия спортсмена должны подчиняться главной задаче энергообеспечения прыжка.

Толчок на двойное сальто прогнувшись надо делать в направлении вверх и назад в длину (кадры *9—10*). Высокая скорость движения тела, стопорящее отталкивание ногами в сочетании с активным разгибанием туловища и мощным махом руками с последующим направлением толчка вверх и назад могут обеспечить быстрые два оборота с прогнутым телом. Субъективно мах прямыми руками целесообразно ограничивать положением локтей на уровне глаз с последующей резкой остановкой маха и возвращением рук назад (кадр *16*). Мастера высокого класса, владеющие безукоризненной техникой «двойного бланша», могут более свободно, избирательно пользоваться махом руками. В полете прыгун старается максимально прогнуться, что облегчает вращение тела.

Формально положение прогнувшись в полете должно удерживаться неизменно. Однако в действительности поза незначительно, но характерным образом меняется. Так, мощно отработав на опоре и переходя в полет с прогибанием (кадры *9—11*), гимнаст резко натягивает мышцы передней поверхности тела. В этих условиях поза трудно поддается фиксации, и поэтому спортсмен в дальнейшем выпрямляется (кадры *11—14*). Поскольку выпрямление тела замедляет вращение по сальто и невыгодно, исполнитель прыжка вновь стремится прогнуться (кадры *14—15*). Это прогибание не столь значительно и может быть сохранено до перехода в фазу приземления (кадры *15—20*). Описанные изменения позы в полете естественны и при достаточной мощности прыжка несущественны. Вместе с тем, стремясь регулировать скорость вращения по сальто, гимнаст может более целенаправленно управлять позой, например: увеличивать степень прогибания тела после отхода, по возможности дольше ее удерживать или, напротив, быстрее переходить к выпрямлению и т. д. Возможности такого управления минимальны в сальто выпрямившись (это относится и к одинарным сальто). Поэтому чем больше гимнаст претендует на освоение сальто с прямым телом, тем мощнее и точнее должны быть его действия с самого начала. (Заметим, что ограничения в управлении движением в полете свой-

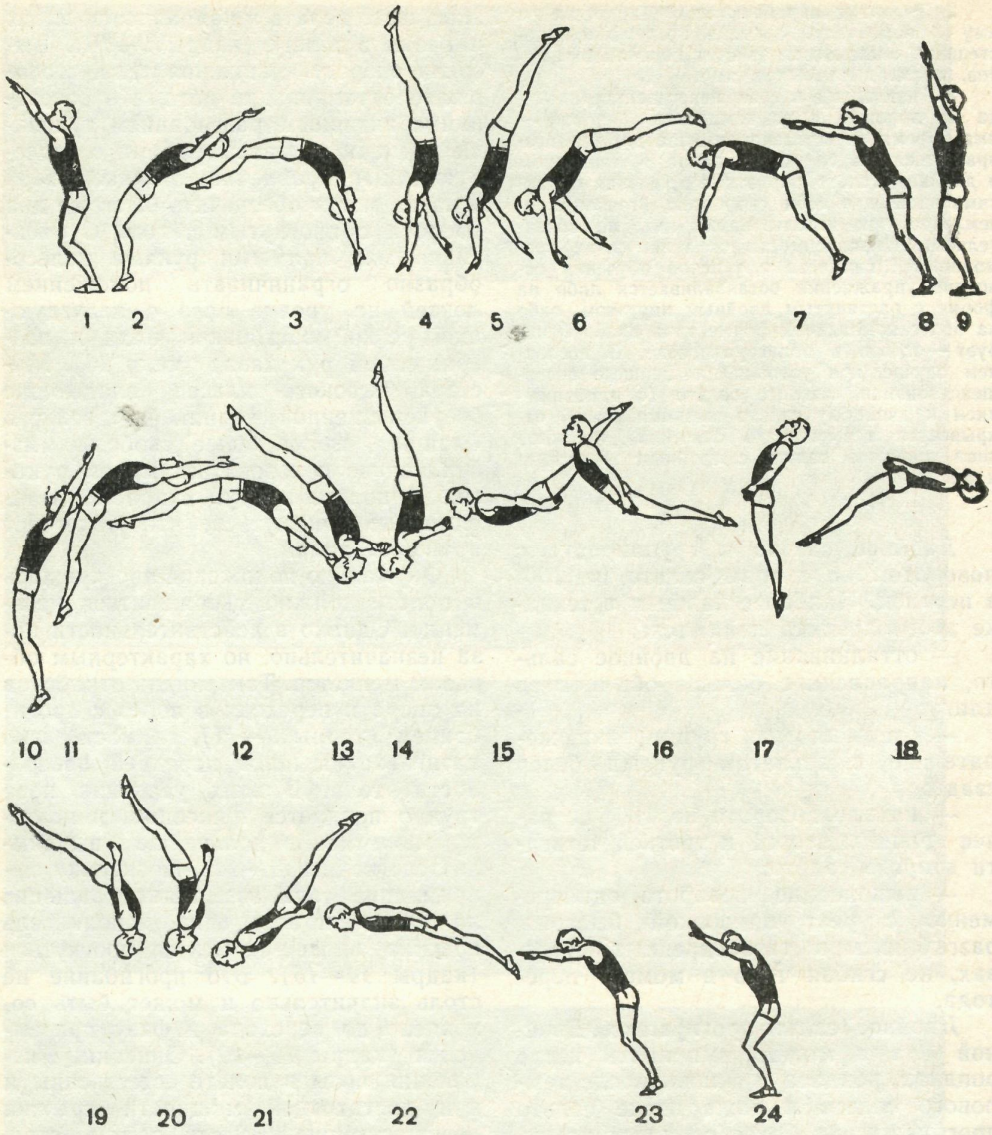



Рис. 39

ственны и вращению в другой крайней позе — при плотной группировке.)

За годы, прошедшие со времени освоения двойного сальто прогнувшись акробатами и гимнастами, техника его исполнения менялась. Первые опыты выполнения данного прыжка делались без должной прыжковой подготовки и в отсутствие современных упругих покрытий. Поэтому на первом этапе работы данные сальто имели скорее вид двойных сальто прогнувшись-согнувшись. В дальнейшем спортсмены освоили прыжки с четко выдержанной в полете позой прогнувшись, при высоко-далекой траектории движения тела в целом. На данном этапе двойное сальто прогнувшись выполняется более рационально. В частности, стало очевидным, что практически выгодно и более доступно исполнение прыжка, не рассчитанного на максимально достижимую для данного спортсмена высоту (а значит, и время) полета: прыжок делается с относительно большим наклоном назад при отталкивании и характеризуется быстрым вращением по сальто.

Исходная база для овладения двойным сальто прогнувшись.

1. Двойное сальто прогнувшись на батуте.

2. Двойное сальто в полугруппировке на эластичной дорожке и ковре с тенденцией перемещения назад по ходу прыжка при приземлении.

**Двойные сальто назад прогнувшись с пируэтами ранним и поздним темпами и с двойным пируэтом.** Данные прыжки знаменуют собой переход на высший уровень владения двойными сальто с поворотами. В принципе все основные элементы техники и требования к двигательной подготовке гимнаста, были оговорены выше и рассмотрены на примерах более простых прыжков-аналогов. Вместе с тем очевидно, что гимнаст, посягающий на освоение какого-либо прыжка из числа названных, должен в высокой степени овладеть рядом двигательных навыков высшего уровня. Это: совершенно уверенное (на уровне базового движения) исполнение двойного сальто с легким прогибанием или выпрямившись, двойного, тройного пируэта на дорожке (на батуте — еще более сложных прыжков этого типа), пируэтных прыжков с поздним (в полете) поворотом.

На рис. 40 показано двойное сальто прогнувшись с поворотом на 360° ранним темпом. Техника подобных движений описана выше. В данном случае на исполнение полного пируэта прыгун расходует несколько менее одного первого сальто (кадры *2—15*). Характерно, что в наиболее быстрой части поворота (кадры *7—13*) спортсмен вращается выпрямившись, что должно соответственно обеспечиваться ресурсами вращения по сальто. Вторая часть полета в сальто делается (кадры *15—23*) совершенно так же, как в двойном бланше.

На рис. 41 аналогичный прыжок с поворотом поздним темпом. Поворот начинается фактически после некоторой затяжки в первом сальто (с кадра *8*). Таким образом, это двойное сальто не с поворотом во втором сальто, как иногда считают, а с поворотом, лишь несколько отставленным по времени. Вход в поворот выполняется принципиально так же, как и при действиях на опоре, но в положении вниз головой. В плане обучения эта разница может быть существенной, и потому освоение «поздних» (как вообще безопорных) поворотов должно планироваться в технической подготовке особо. Как и в предыдущем прыжке, большая часть поворота здесь осуществляется в выпрямленном положении (кадры *11—20*).

На рис. 42 — прыжок, представляющий собой сумму двух предыдущих. Прыжок показан в соединении с фляком. Характерна растянутая форма фляка (особенно во второй части, кадры *3—6*), говорящая о высокой скорости продвижения прыгуна вдоль дорожки. Курбет снимается под ярко выраженным острым углом (кадр *6*), отталкивание носит стопорящий характер, но при этом успевает завершиться еще на опоре прогибанием тела (кадры *7—9*), что важно для получения мощной крутки по сальто. После входа в поворот (кадры *8—11*) гимнаст практически выпрямляется, добиваясь тем самым быстрого, компактного вращения по пируэту (кадры *11—23*).

**Тройное сальто.** Образцовое тройное сальто выполняется с плотной группировкой (без разведения ног) и раскрытием в конце третьей четверти третьего сальто с целью устойчивого приземления.

Сложная двигательная задача требует более активного выполнения предварительных элементов (рондата, фляка), чем, например, при двойном сальто.

В настоящее время прослеживается тенденция к укорочению разбега на тройное сальто. При этом существенно возрастает роль предшествующих элементов комбинаций, так как они должны не только поддерживать скорость, набранную в разбеге, но и увеличивать ее. Приземляясь после рондата, спортсмен должен стремиться почти не сгибать ноги, обеспечивая тем самым крепкую упругожесткую основу для мощного разгонного движения на фляк, если тройное сальто выполняется после фляка (рис. 43). Угол атаки опоры перед взлетом очень острый (40—42°).

Курбет надо выполнять на почти прямые, упругожесткие в суставах ноги.

Стопорящий толчок позволяет делать взлет в вертикальном направле-

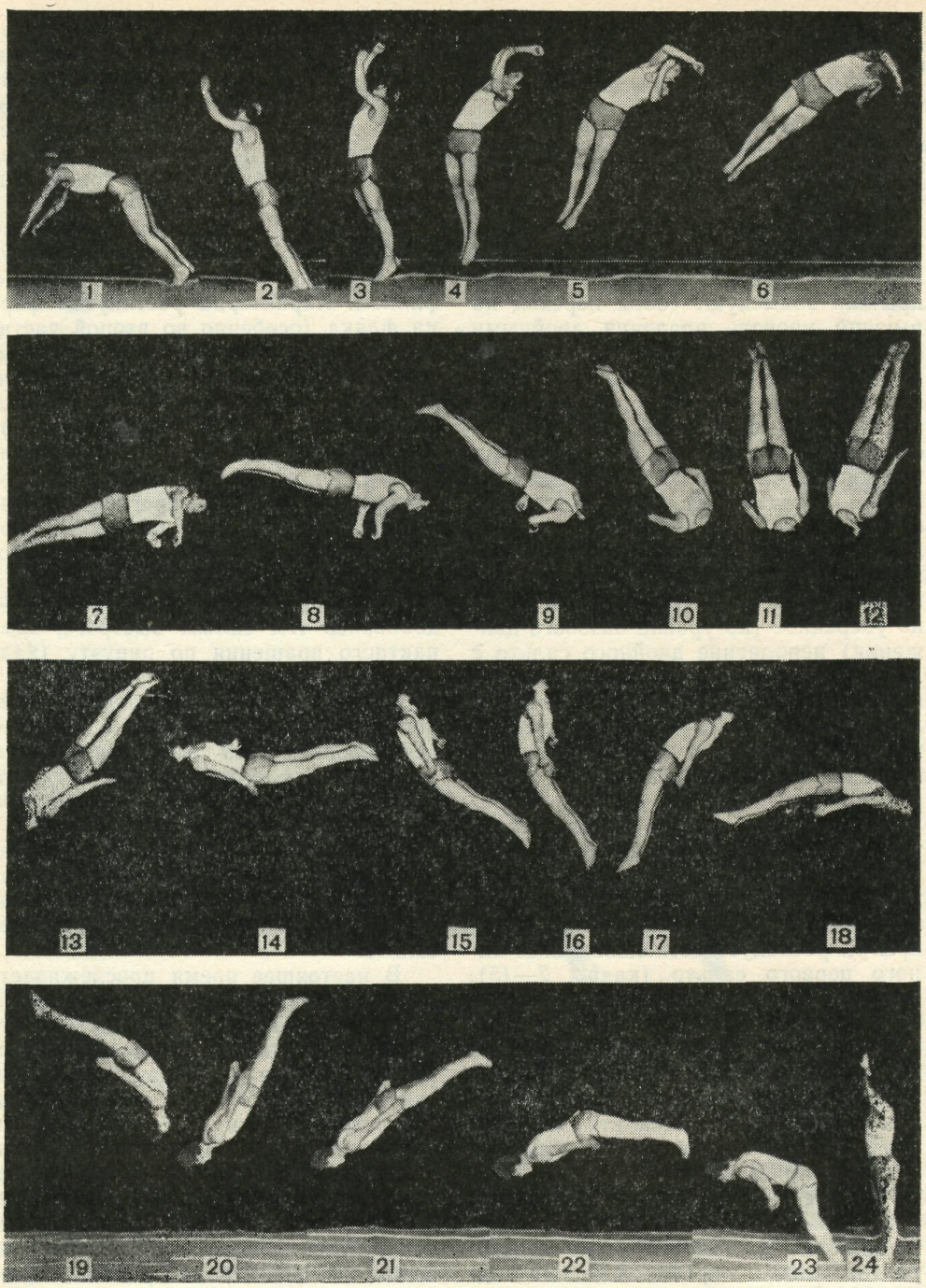



Рис. 40

нии (кадр *13*), а в целом обеспечивает необходимую высоту прыжка (ц. т. т. поднимается до 260 см). Мах руками должен быть с максимально быстрым подъемом вверх и последующим торможением при отталкивании. Группирование должно осуществляться при взлете активным захватом руками ног (кадры *15—16*). В последнее время, с ростом числа исполнителей,

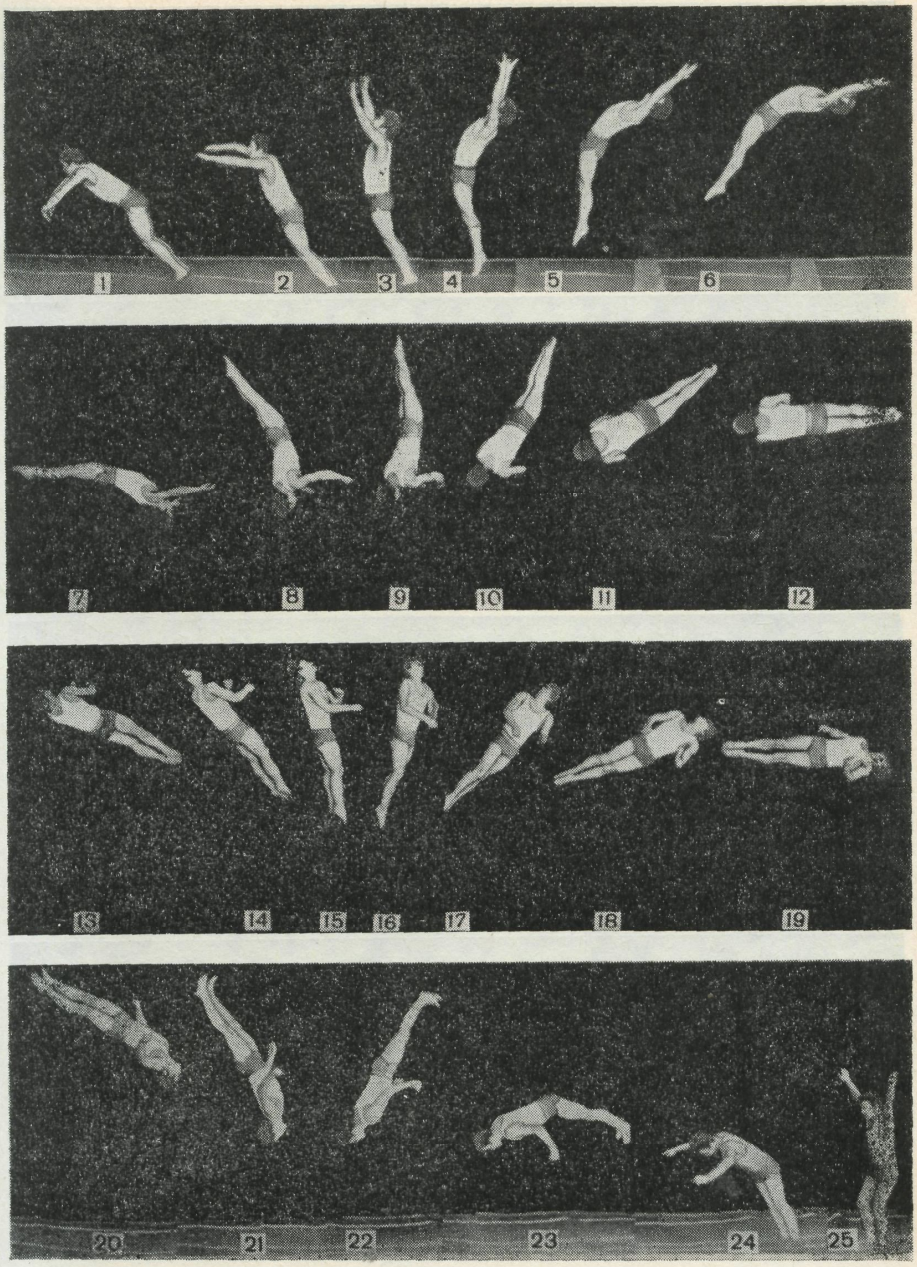



Рис. 41

повышением требований к качеству отмечена тенденция выполнения безопорных действий без разведения ног, с захватом руками ног за голени сверху, что в целом облегчает выполнение этого рекордного для гимнастов прыжка.

Плотность группировки должна быть максимальной во втором сальто, что обеспечивает и наибольшую ско-

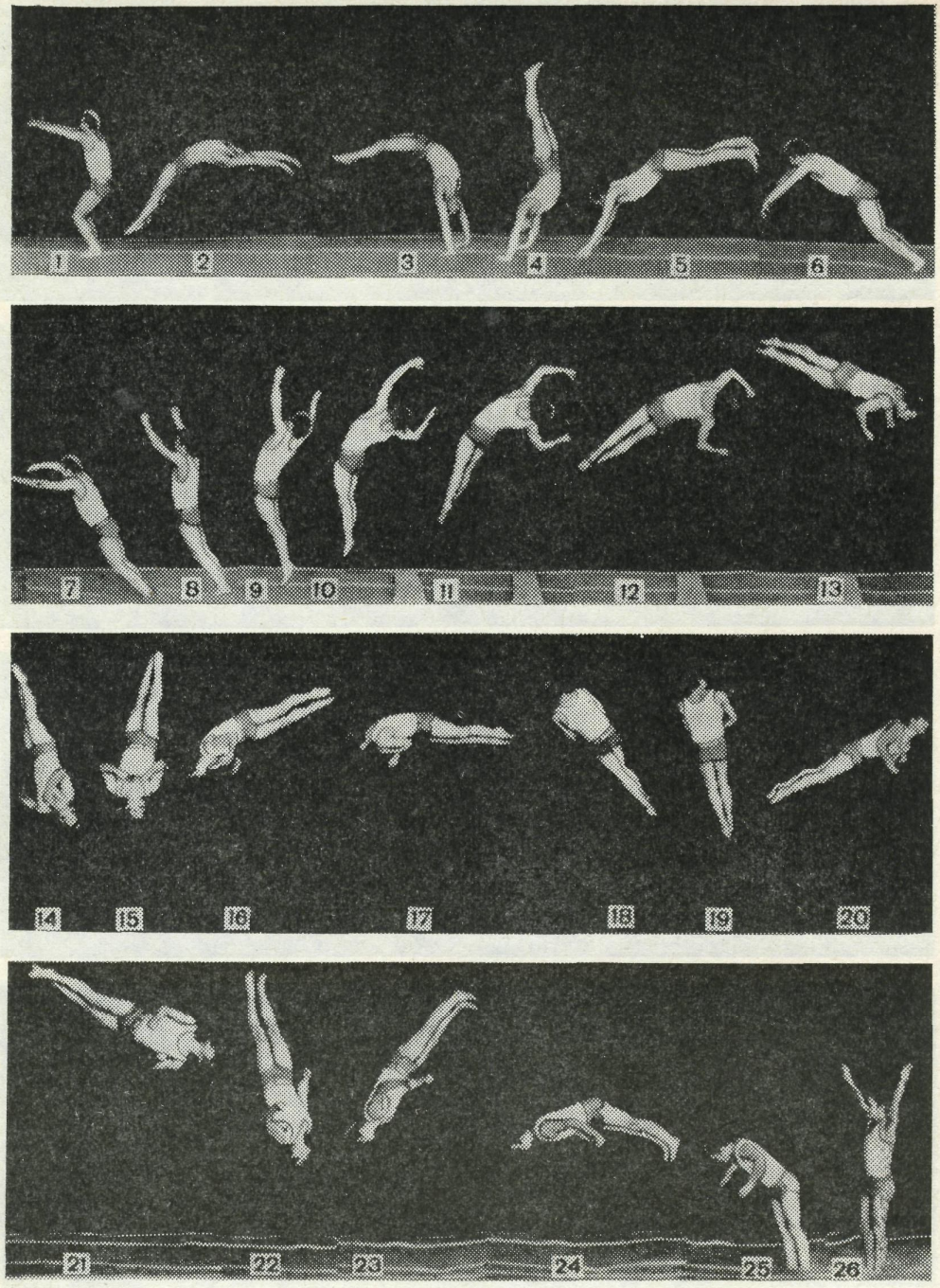



Рис. 42

рость вращения. Необходимо стремиться к максимальному ускорению вращения по сальто уже на восходящей части траектории полета. Это обеспечит успешное завершение прыжка.

Исходная база для выполнения тройного сальто на ковре.

1. Двойное сальто с высотой полета, позволяющей разгруппироваться уже в начале движения спортсмена по нисходящей части траектории полета.

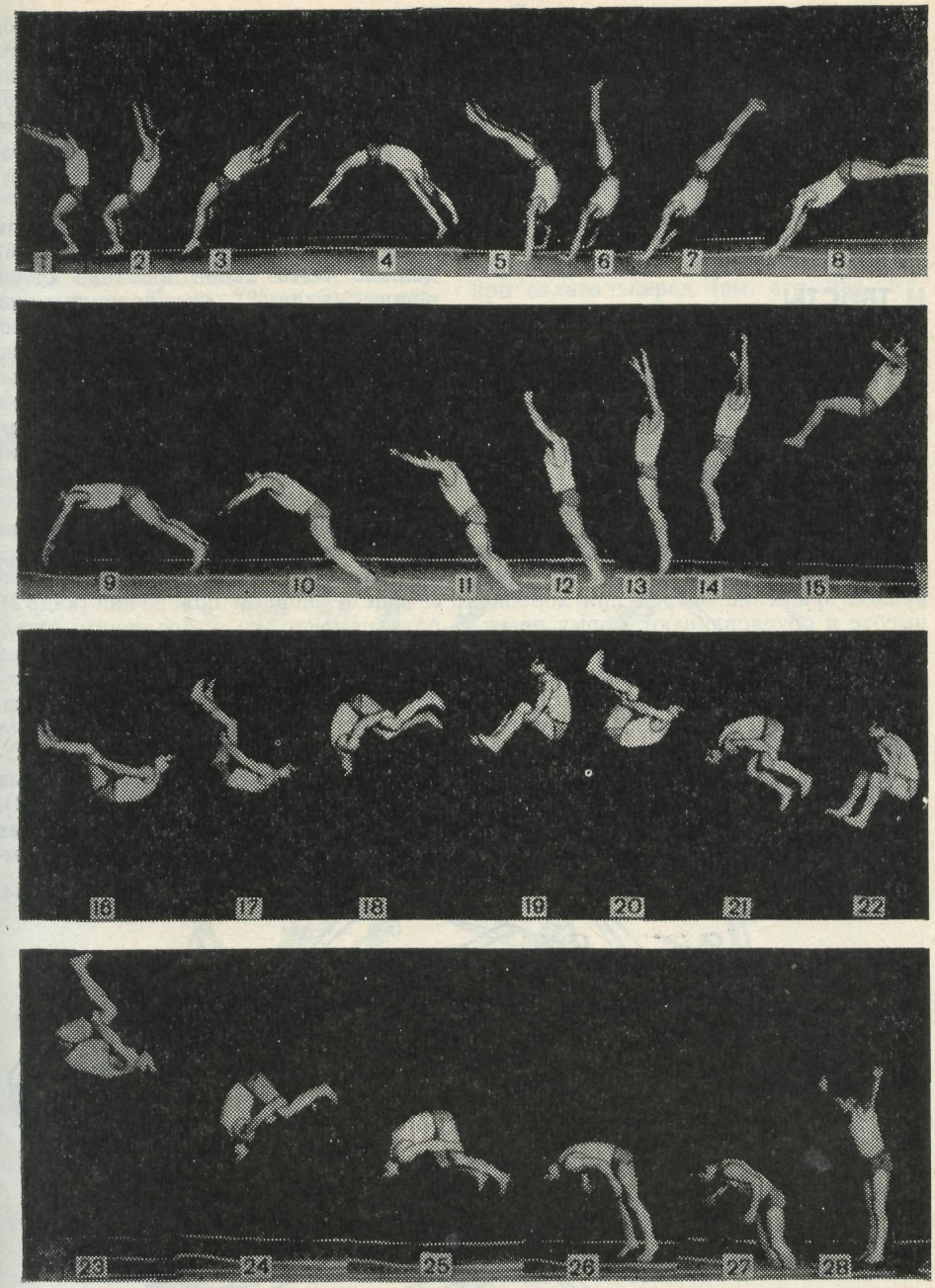


Рис. 43

2. Двойное сальто на акробатической дорожке (и ковре) с приземлением на возвышение высотой не ниже роста исполнителя.

3. Тройное сальто на батуте самостоятельно, с трамплина с подвижным подвесным поясом с минимальной помощью и поддержкой при приземлении на поверхность вровень с доской трамплина.

4. Тройное сальто толчком с батута и приземлением на эластичную дорожку (поверхность сетки батута вровень с поверхностью дорожки).

5. Рондат, фляк, тройное сальто на дорожке (ковре) с подвижным поясом на веревочных подвесах (с помощью и страховкой тренера и ее постепенным уменьшением).

6. Рондат, фляк, тройное сальто на дорожке (ковре) с поясом на упругих подвесах (без тренера).

7. Рондат, фляк, тройное сальто на дорожке (ковре) с помощью и страховкой тренера.

## ПРЫЖКИ ПОЛЕТ-КУВЫРОК И ТВИСТЫ

**Полет-кувырок.** Прыжок можно выполнять двумя способами. При первом (рис. 44) мах руками и момент отталкивания выполняется встречным движением снизу вперед и вверх (кадры *1, 2*). Стопорящий толчок после разбега в совокупности с махом руками вверх и в стороны до отказа и последующим быстрым прогибанием тела с приподнятой головой дают умеренное вращение вперед при хорошей высоте и обусловливают форму прыжка прогнувшись. Эффективность упражнения зависит от умения возможно дольше фиксировать принятую позу в полете. Приземление должно осуществляться под углом около 30° к вертикали (кадр *7*). Наклоняя голову на грудь и сгибая руки, гимнаст делает перекат вперед на спину и завершает упражнение.

Особенностью второго способа (рис. 45) является мах руками вниз и назад с последующим выведением их вперед круговым движением вверх (кадры *4, 5*). Поскольку такие движения способствуют большему вращению вперед, стопор при отталкивании должен быть усилен.

**Прыжок назад с поворотом кругом после рондата.** Отталкивание (рис. 46) должно быть акцентированно стопорящим (кадр *3*), что возможно при быстром рондате с достаточной скоростью перемещения. Поворот начинается на опоре, одновременно с разгибанием тела во второй половине отталкивания. К моменту вылета гимнаст должен повернуться плечами на 90°. Мах руками выполняется вверх и в сторону поворота.

**Прыжок назад с поворотом на 540° после рондата** (рис. 47). Поворот вокруг продольной оси начинается еще в опорном положении (кадр *2*), одновременно со стопорящим отталкиванием и быстрым махом руками вверх и в сторону поворота. По координации эти действия подобны поворотам в пируэтах назад. Поворот на первые 180° завершается едва заметным сгибанием, округлением тела с приведением рук к груди (кадр *4*). Разгибаясь в тазобедренных суставах и продолжая вращаться вперед, гим-

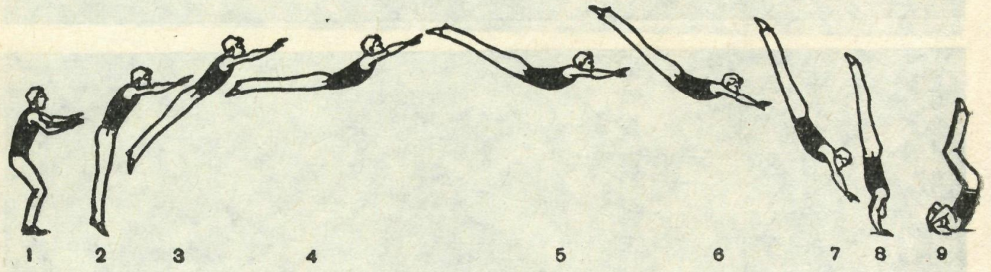



Рис. 44

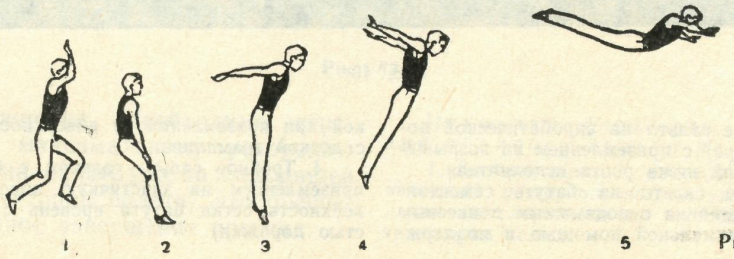



Рис. 45

наст поворачивается еще на 180° (кадр *5*). В этот момент уже необходимо выводить руки вверх для встречи с опорой. Завершение поворота на 540° происходит коротким сгибанием (округлением) тела с приземлением на руки под углом примерно 30° к вертикали.

**Обучение.**

А. Исходная база. 1. Рондат и прыжок назад прогнувшись с поворотом кругом в кувырок. Полетную фазу прыжка надо выполнять с прямым телом.

2. Прыжок с поворотом на 360° в кувырок вперед.

3. Полтора пируэта вперед с трамплина и на батуте.

4. Полтора пируэта и двойной пируэт на дорожке.

5. Умение быстро вращаться в висе на одном кольце за счет конусообразных движений ногами.

**Прыжок вперед с поворотом на 360° в кувырок.** По характеру перехода в полет этот прыжок (рис. 48) отличается от двух предыдущих. Гимнаст выполняет с разбега мощный наскок лицом вперед, делая взмах руками вперед-вверх в расчете на высоко-далекий полет (кадры *1—2*). Дальнейшие действия в полете в основном связаны с исполнением поворота, который здесь строится, как при сальто вперед (см. стр. 19). Рука, одноименная повороту (здесь — левая), обычно остается поднятой вверх, вплоть до самого прихода на опору (кадр *5*). Действия другой рукой очень характерны: по ходу пируэта (кадры *2—6*) она совершает круговое движение в направлении вниз, к тазу (кадры *2—3*), внутрь-влево (кад-

Рис. 46

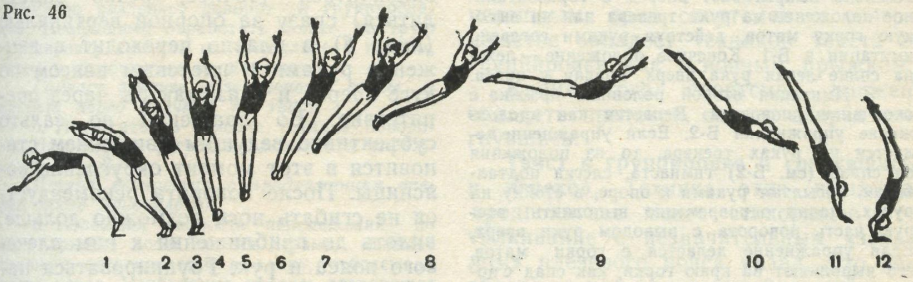



Рис. 47

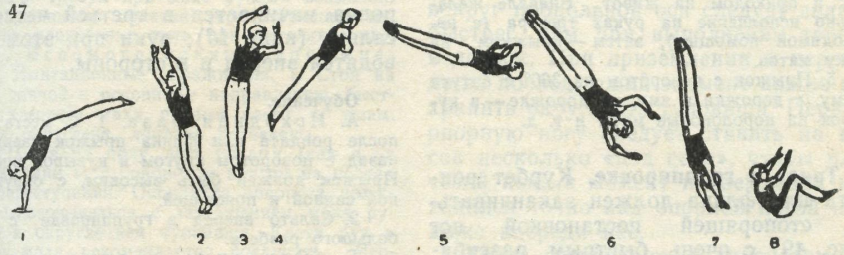
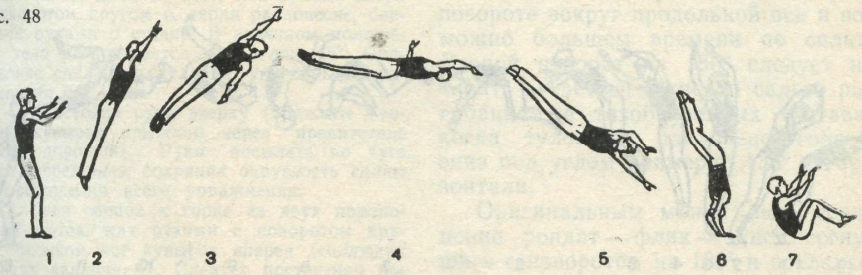



Рис. 48



ры *3—4*) и вверх (кадры *4—5*). Это позволяет получить вращение по пируэту, которое тем активнее, чем активнее вызывающие его движения; чем быстрее выполняется поворот, тем эффективнее и надежнее окончание прыжка. Финал упражнения не отличается по технике от прыжков, описанных перед этим.

**Обучение.**

А. Исходная база. 1. Полет-кувырок с прямым телом.

2. Пируэт вперед на батуте (в яму) и с трамплина.

Б. Основные упражнения. 1. Имитация поворота в стойке на ногах: из стойки руки вверх гимнаст с активным кругом рукой (правой при повороте налево) поворачивается на 360°, вновь приходя в стойку руки вверх. Другая рука все время остается над головой.

2. Пробный прыжок с полпируэтом на руки тренера или на горку матов. Гимнаст несильно выпрыгивает вперед в горизонтальное положение на руки тренера или на высокую горку матов, действуя руками согласно имитации в Б-1. Конечное положение — лежа на спине левая рука вверх, правая у пояса.

3. Имитация второй половины прыжка с окончанием поворота. Делается как продолжение упражнения Б-2. Если упражнение делается на руках тренера, то из положения на спине (см. Б-2) гимнаста, слегка подталкивая, посылают руками к опоре, в стойку на руках, давая одновременно выполнить вторую часть поворота с выводом руки вверх. Если упражнение делается с горки матов, его выполняют на краю горки, как спад с поворотом и поставкой рук на опору.

4. То же, что Б-2, но с поворотом на 360° и приходом на живот. Вначале желательно исполнение на руках тренера (с необходимой помощью), затем — прыжком на горку матов.

5. Прыжок с поворотом на 360° с батута в яму, с дорожки в яму, на дорожке — в кувырок на поролоновые маты и т. д.

**Твист в группировке.** Курбет рондата или фляка должен заканчиваться стопорящей постановкой ног (рис. 49) с очень быстрым разгибанием тела на опоре, которое следует начинать возможно раньше, продолжая мощный толчок руками при курбете. Одновременно с разгибанием начинается поворот вокруг продольной оси. При исполнении твиста поворот надо выполнять в ту же сторону, что и в рондате. Поворот должен быть своевременным и начинаться во второй части отталкивания ногами (но не раньше). Важной деталью техники является мах руками, выполняемый вверх и несколько назад так, чтобы к его концу обе руки были максимально приближены к голове (прижаты к ушам, кадр *3*). Этот мах должен быть одинаково активным как вверх, так и в сторону поворота. При отталкивании не следует наклонять голову назад. Спортсмен взглядом сопровождает движение плеча, одноименного повороту. Поворот должен закончиться (точнее, резко замедлиться) сразу за опорной вертикалью (кадр *5*) и плавно переходит в движение руками и плечевым поясом по дуге вперед и вниз, как бы через препятствие. Во вращении по сальто субъективно ведущим движением становится в этот момент округление поясницы. После поворота рекомендуется не сгибать ноги возможно дольше, вплоть до приближения к ним плечевого пояса и рук. Группироваться надо сгибанием ног и захватом руками голеней сверху (кадр *8*). Разгруппировка начинается в третьей четверти сальто (кадр *10*); руки при этом выводятся вперед и в стороны.

**Обучение.**

А. Исходная база. 1. С места или после рондата или фляка прыжок вверх и назад с поворотом кругом в кувырок вперед. Прыжок должен быть высоким, с округленной спиной и поясницей.

2. Сальто вперед в группировке с небольшого разбега.

Б. Основные упражнения. 1. С места вальсет, рондат, фляк и прыжок

Рис. 49

вверх с поворотом кругом. Тренер поддерживает гимнаста спереди под грудь.

2. С разбега рондат, фляк и твист с приземлением на горку поролоновых матов или в поролоновую яму. Страховать же, как при сальто вперед; правой рукой поддерживать гимнаста у пояса, левой — подкручивать под спину во второй половине сальто.

В. Затруднения в обучении.

*Вынужденная чрезмерно ранняя группировка.*

1. Не освоено отталкивание с поворотом кругом. Спортсмен не владеет или неуверенно выполняет упражнение А-1. Необходимо с помощью упражнений Г-2, 3 довести до совершенства упражнения Г-4, 5.

2. Толчок недостаточно мощный, гимнаст уходит с согнутых ног, высота полета недостаточна. Необходимо отработать упражнения Г-6, 7.

3. Чрезмерно стопорящее отталкивание при недостаточной скорости перемещения. Необходимо или ускорить разбег, или (что менее желательно) уменьшить стопор при толчке.

4. Гимнаст медленно группируется или чрезмерно разделяет поворот и группирование. Необходимо отработать более быструю группировку сначала на трамплине с поясом, затем в комбинации на дорожке.

*Гимнаст заранее разворачивает стопы в курбете перед толчком на твист.*

5. Недостаточно освоена техника поворота. Необходимо регулярно повторять упражнения Г-1, 2, 3.

*Потеря равновесия с продвижением вперед после приземления.*

6. Излишняя скорость перемещения по ходу прыжка после толчка ногами, гимнаст слишком отталкивается в длину, отбрасывая плечи назад. Необходимо усилить стопорящее отталкивание, не допуская прогиба тела в толчке и требуя при махе руками возможно шире разводить лопатки (предотвращает излишнее прогибание тела при отталкивании).

Г. Вспомогательные упражнения. Имитационные упражнения. 1. Стоя на полу спиной к основному направлению, быстрые, хлесткие махи руками вверх, к ушам. Спина округлена, лопатки разведены.

2. Стоя на полу, мах руками (как и в упражнении 1) с поворотом кругом на носках без переступания. Окончание поворота должно согласовываться с завершением маха руками и округлением туловища. Кисти рук в конце маха рекомендуется соединять. Ягодичные мышцы напрягать, спину закреплять.

3. Стоя на полу спиной к гимнастической стенке (в 1,5 шага от нее), мах руками вверх с поворотом кругом и, теряя равновесие, опереться руками о стенку. В конечном положении тело располагается под углом 45°. Обязательно соблюдать условия, указанные в упражнении Б-2.

4. Из стойки руки вверху (прижаты к голове) кувырок прыжком через препятствие (рулон дорожки). Руки посылать по дуге вверх-вперед-вниз, сохраняя округлость спины на протяжении всего упражнения.

5. Стоя спиной к горке из двух поролоновых матов, мах руками с поворотом кругом, толчком ног кувырок вперед (соблюдая условия задания 4). Следует постепенно повышать горку матов до максимума, а затем, понижая ее, довести упражнение до $^3/_4$ сальто на спину.

6. С разбега рондат, фляк и прыжок вверх с поворотом кругом с поддержкой исполнителя тренером под грудь или в области таза.

7. С разбега рондат, фляк и твист. Сальто вперед следует выполнять возможно позже с предварительным четким поворотом на 180°.

**Твист согнувшись.** Техническая сложность этого элемента заключается в большей, чем при группировке, трудности создания вращения по сальто. Решение этой задачи предполагает более активные действия спортсмена во всех фазах упражнения, начиная с разбега. Сгибание тела производится после полного поворота на 180° без захвата или с захватом руками ног под голени сзади.

Обучение твисту согнувшись будет успешным, если спортсмен в совершенстве овладеет техникой твиста в группировке как основным прыжком.

Кроме того, спортсмен должен овладеть прыжком сальто вперед согнувшись.

**Твист в группировке и согнувшись в переход.** Техника этих прыжков предполагает менее стопорящее отталкивание с незначительным «завалом» плечевого пояса назад. Это необходимо для получения большей скорости вращения по сальто. Поворот вокруг продольной оси следует делать быстрее, чем при выполнении твиста в доскок. При приземлении и переходе на последующий элемент важно сохранить округлость туловища. Первую опорную ногу следует ставить на носок несколько «под себя», чтобы плечевой пояс в момент приземления находился точно над опорной ногой или даже впереди нее.

**Твист согнувшись с поворотом на 180°.** Успешное выполнение этого элемента возможно при быстром первом повороте вокруг продольной оси и возможно большем времени по сальто. Второй поворот на 180° следует начинать в третьей четверти сальто разгибанием в тазобедренных суставах, когда туловище наклонено головой вниз под углом примерно 135° к горизонтали.

Оригинальным может быть соединение рондат — фляк — твист согнувшись с поворотом на 180° и последующим фляком и любым сальто. В этом

случае твист следует делать длиннее, а при переходе во фляк ноги ставить на опору по закругленной траектории чуть «под себя», сохраняя округленное положение туловища.

**Затяжной твист.** Этот прыжок отличается более длительной фазой полета, предшествующей группировке. При выполнении затяжного твиста курбет должен быть менее стопорящим, разгибание туловищем более быстрым, с мощным, как бы обгоняющим общее движение махом руками вверх и назад. Существуют два варианта выполнения затяжного твиста. При первом затягивается и фаза до группировки, и поворот вокруг продольной оси. При втором (рис. 50) поворот выполняется быстро, а затягивается полет до группировки (кадры *9, 10*), как в затяжном сальто вперед с трамплина. Больше распространен именно второй способ.

**Полтора твиста в кувырок вперед** (рис. 51). Перед спортсменом стоит дополнительная задача создать запас вращения по сальто с полетом на высоте, достаточной для входа в кувырок. Для этого требуется более мощное отталкивание, несколько растянутое в длину (кадры *3—7*). Полное сальто вперед должно быть выполнено

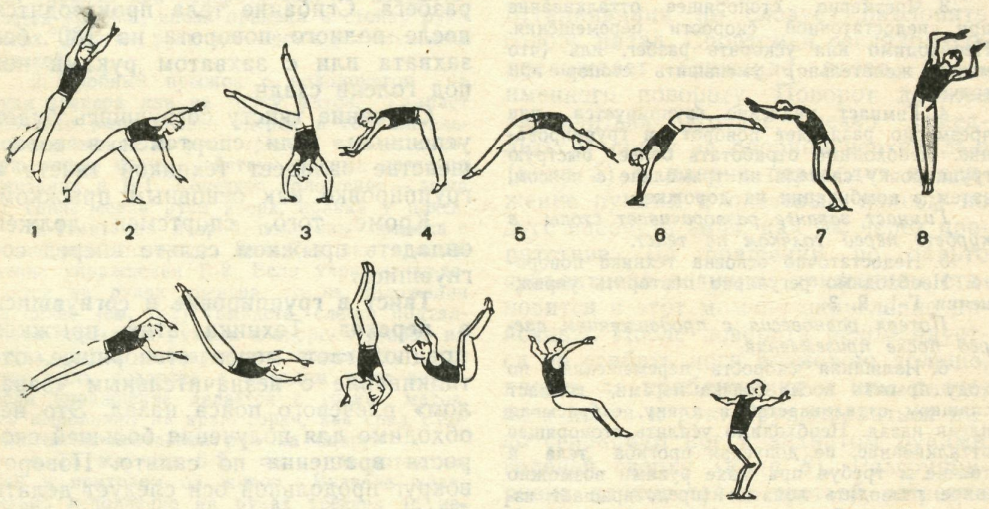
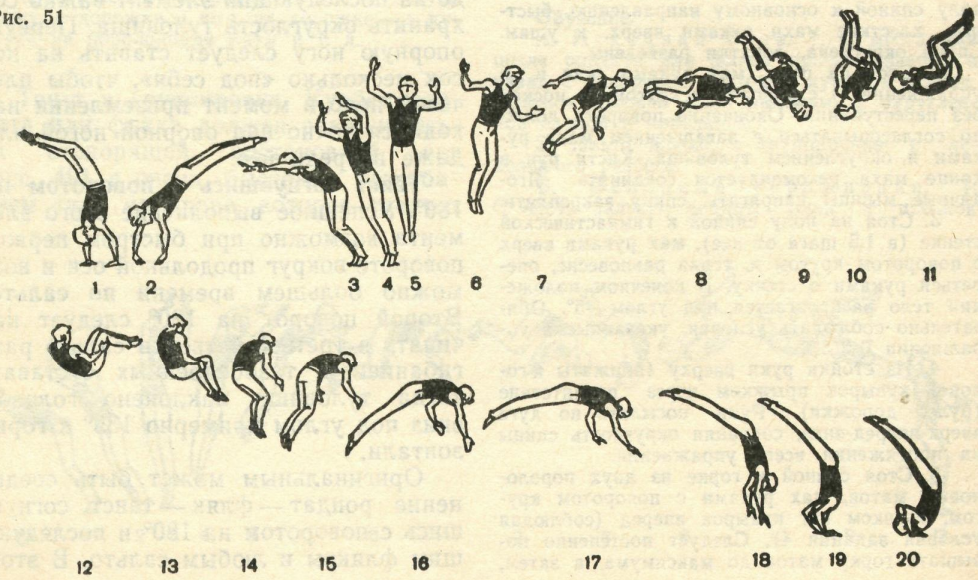



Рис. 50

Рис. 51



к моменту перехода на нисходящую часть траектории полета. При достаточном запасе высоты разгруппировка осуществляется выведением ног по дуге назад и вверх с подготовкой рук к приземлению (кадр *17*). Наиболее безопасны приземление и вход в кувырок при наклоне туловища к вертикали под углом 30° и угле в плечевых суставах 150° (кадр *18*).

При низком сальто разгруппировываться для кувырка надо не раньше момента достижения тазом вертикали.

Возможной модификацией рассматриваемого элемента является полтора твиста с последующим кувырком с прямыми ногами; выполнять его следует с почти вертикальным положением тела при приземлении на руки.

Исходная база для обучения.
1. Профилирующий твист в группировке.
2. Двойное сальто вперед на дорожке.
3. Двойное сальто вперед на батуте.

**Двойной твист.** Важным компонентом техники прыжка является быстрый и полный поворот на 180° после мощного стопорящего отталкивания. Эффективность этих и последующих действий обеспечивается очень высокой скоростью разгонных элементов, включая разбег, даже если он и короткий. Поворачиваться при взлете надо четко прямым телом. Мах руками в отличие от других прыжков должен быть высоким, а в конце поворота необходимо, чтобы руки были вверху. При повороте рекомендуется округлять спину с полунаклоном головы вперед. Группироваться надо быстро, активным движением плечевого пояса к ногам, с захватом голеней руками сверху. Плотная группировка является хорошей предпосылкой для быстрого вращения. Предпосылкой устойчивого приземления является стремление спортсмена сдерживать пересечение плечевым поясом вертикали опоры и не допускать большого наклона туловища вперед.

**Колпинское сальто.** В структурную группу прыжков типа твист можно, до некоторой степени условно, включить и этот элемент (рис. 52). Он представляет собой прыжок вверх-назад с поворотом кругом, последующим прогибанием, разведением ног в переднезаднем направлении, с вращением вперед по сальто и приземлением поочередно на ноги. Следует заметить, что при входе в поворот движение головой и плечами в сторону поворота здесь выполняется быстрее, чем при твисте, и переходит в прогибание в грудной части тела. Сохранять округлость туловища здесь не надо, но нежелательно и чрезмерно раннее прогибание тела еще при входе в поворот, а также слишком раннее разведение ног. Для выполнения колпинского сальто в переход его следует делать более длинным с целью получения большего вращения по сальто и необходимой скорости перемещения по ходу прыжка. Своеобразие техники колпинского сальто следует учитывать в процессе обучения этим элементам. Освоение данных прыжков необходимо развести во времени, чтобы дифференцировать момент начала поворота вокруг продольной оси (по пируэту).

Исходная база. 1. Маховое сальто вперед, при котором мах руками выполняется вперед и вверх вместо обычного направления вниз и назад.

2. Колпинский переворот с высоко-далеким полетом в первой его части.

Как показывает практика, овладение колпинским сальто возможно параллельно с овладением твистами. Особенно эффективно обучение колпинскому сальто на трамплине с универсальным поясом, а также в соединении с фляками на дорожке со скользящим поясом.

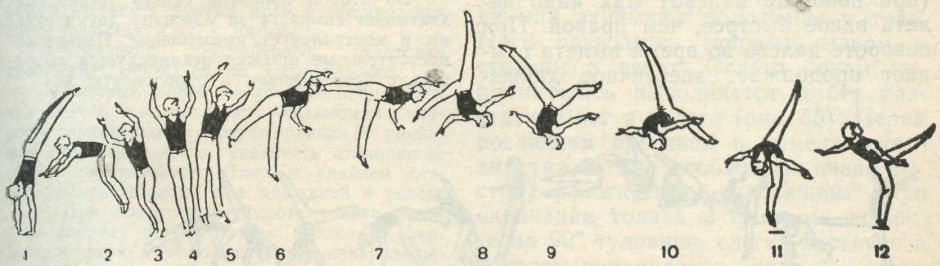



Рис. 52

## САЛЬТО БОКОМ

**Сальто боком после переворота в сторону.** Переворот (рис. 53) выполняется чаще всего после темпового подскока или небольшого разбега. Во всех вариантах он должен быть невысоким, с сильным толчком одной и быстрым махом другой ногой. Руки в перевороте слегка согнуты (кадр *3*), что способствует ускоренному вращению тела, а в конце переворота — мощному толчку руками и быстрому разгибанию туловищем. Интервал между постановкой последовательно обеих ног на опору минимален. Разгибаясь туловищем, спортсмен должен очень быстро взмахнуть руками вверх, описав при этом левой рукой (при сальто влево) дугу в лицевой плоскости. К завершению толчка мах руками резко замедляется и к ним приближаются ноги. Сгибаясь, гимнаст должен возможно шире разводить ноги, независимо от того, делается ли сальто в группировке или согнувшись: это обеспечивает более устойчивое вращение тела в полете. Подготовка к приземлению начинается в середине второй части сальто (кадр *10*) разгибанием тела. Приземлившись на слегка согнутую, но упругую ногу, надо сделать широкий шаг в сторону другой ногой и развести руки в стороны.

**Сальто боком в группировке или согнувшись ноги врозь после рондата или фляка.** Поворот вокруг продольной оси (рис. 54, кадры *7—9*) выполняется одновременно с отталкиванием. Поворачиваться надо всем телом при ведущей роли в повороте рук и плечевого пояса. Округляя в момент толчка туловище (втягивая живот), гимнаст должен очень быстро, хлестко взмахнуть руками вверх и в сторону поворота, причем левой рукой (при повороте налево) мах надо делать вдвое быстрее, чем правой. При повороте налево во время вылета гимнаст продолжает энергичное движение левой рукой сверху по широкой дуге в сторону и вниз к ноге. Мах другой рукой спортсмен направляет вверх и затем возвращает ее вниз к одноименной ноге. Одновременно с опусканием рук происходит разведение ног с последующим принятием группировки с согнутыми или прямыми ногами (с захватом руками ног под колени). Начало группировки недопустимо, пока не выполнен поворот на 90°. Группируясь, спортсмен должен стремиться развести ноги как можно шире, приближая колени к плечам.

Сальто боком может быть выполнено в переход, с последующим переворотом в сторону, рондатом или с таким же сальто.

**Обучение.**

А. Исходная база. 1. С 2—3 шагов сальто боком махом одной и толчком другой.

2. Сальто назад в группировке после рондата.

Б. Основные упражнения. 1. Из положения стоя на полу спиной к основному направлению мах руками в стороны-вверх и дугами наружу-вниз с одновременным поворотом на носках на 90°. Мах руками надо выполнять быстро, хлестко, слитно с поворотом, при этом мах рукой, одноименной повороту, направляется вверх и в сторону поворота вдоль головы (касаясь уха). Это упражнение следует повторять регулярно, многократно, включая его в разминку.

2. Кувырок боком через барьер (горка матов или рулон акробатической дорожки из войлока). Вначале повторить кувырок боком из стойки боком в избранную сторону. Затем надо постепенно приближать исходное положение к стойке спиной к основному направлению и увеличивать высоту препятствия.

3. Прыжок вверх и назад с поворотом на 90° в кувырок боком после рондата, фляка. Выполняется в яму или на поролоновые маты. В первых подходах после поворота, входя в кувырок, можно слегка коснуться дорожки первой опорной ногой.

4. Сальто боком после рондата, фляка. Упражнение выполняется с умеренного разбега, но с активными действиями при рондате, фляке.

Во второй половине сальто тренер подхватывает гимнаста за поясницу двумя руками и контролирует приземление. Первые самостоятельные прыжки рекомендуется выполнять с приземлением в поролоновую яму.

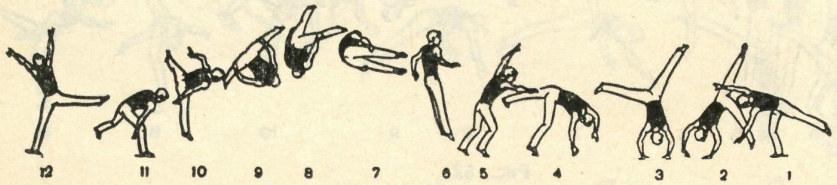



Рис. 53

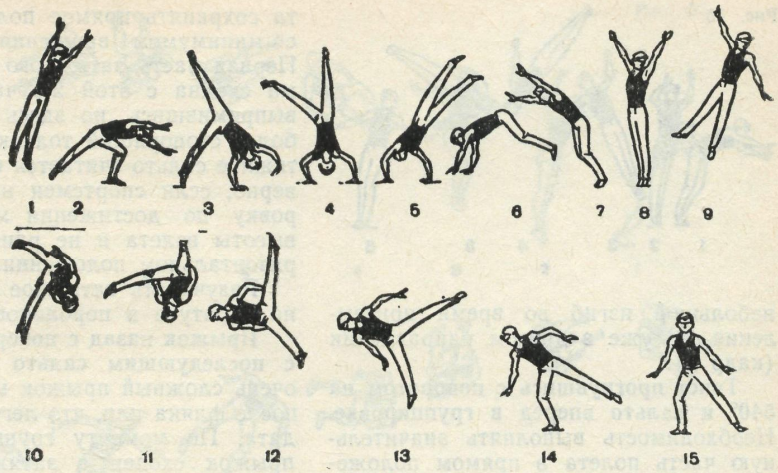



Рис. 54

В. Затруднения в обучении.

*Форма прыжка искажена, спортсмен выполняет нечто среднее между сальто боком и сальто назад, падает назад после приземления.*

1. Не освоен поворот на 90° при отталкивании. Надо возвратиться к упражнениям Б-1, 2, 4 и прочно овладеть ими на батуте, трамплине, обращая внимание прежде всего на быстрый, четкий поворот.

2. При отталкивании плечи «сваливаются» назад. Рекомендуется, выполняя сальто боком, по возможности ограничивать перемещение плечевого пояса по ходу прыжка в конце отталкивания. При толчке и повороте не следует выпускать из поля зрения носки ног и округлять при этом спину, втягивая живот.

*Гимнаст недокручивает сальто, натыкается на ногу, падает набок.*

3. Недостаточно мощное отталкивание ногами с медленным разгибанием туловищем. Необходимо многократное повторение курбета толчком руками с повышенной и обычной опоры, с мощным отскоком вверх. Совершенствуя упражнения Б-4, следует сосредоточиться на быстром разгибании туловищем при толчке, махе ногой в сторону-вверх при вылете с последующим быстрым принятием группировки.

4. Неплотная группировка, гимнаст вращается замедленно. Повторяя сальто боком на снарядах и на дорожке, необходимо стараться растянуть руками ноги в стороны пошире, приблизить их к плечам.

*Приземление неустойчивое, спортсмен продолжает двигаться по ходу прыжка.*

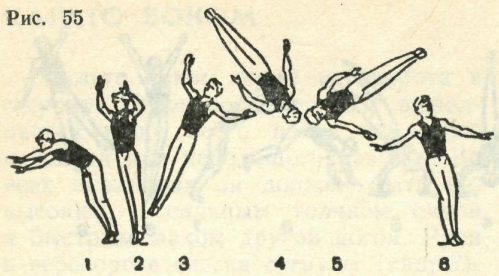
5. Быстрый разбег со «сваливанием» плеч при толчке, как следствие — излишняя скорость горизонтального перемещения. Не уменьшая скорости разбега, увеличить стопорящий эффект отталкивания. Лишь в крайнем случае снизить интенсивность движений в целом.

6. При достаточной высоте сальто «вторая» опорная нога ставится близко к «первой», в узкую стойку,— неустойчивое положение. Повторяя упражнение Б-4, следует делать при приземлении широкий шаг по ходу движения. Полезно освоить разгруппировку «выстреливанием» дальней ногой с широким шагом ею в сторону (с приземлением на мягкую опору).

Г. Вспомогательные упражнения. 1. Имитационное упражнение для разучивания сальто боком махом одной и толчком другой ногой. Исходное положение: стоя в небольшом выпаде левой лицом к гимнастической стенке, правая рука в положении замаха спереди, левая сзади — толчком левой и махом правой с одновременным разнонаправленным махом руками в стороны и вверх прыгнуть на стенку и опереться о нее левой рукой в крайнем верхнем положении.

**Сальто боком выпрямившись.** Задача исполнителя прыжка состоит в создании мощного вращения при отталкивании. Если при выполнении сальто боком согнувшись следует активизировать действия в рондате, фляке примерно в 1,5 раза по сравнению с сальто в группировке, то в этом случае успешное выполнение прыжка возможно при вдвое большей активности предшествующих действий. Руки в конце отталкивания прижимаются к туловищу и захватывают бедра сзади или занимают положение у тела. Ноги разводятся мощным махом в стороны и вверх. Сальто боком выпрямившись выполняется и без разведения ног в полете (рис. 55). Перед последним прыжком в момент отталкивания ногами необходимо очень быстро разогнуться туловищем. При окончании толчка и быстром повороте на 90° туловище слегка изогнуто в боковом направлении (кадр *3*). Затем следует выпрямление тела в полете и

Рис. 55




небольшой изгиб во время приземления, но уже в другом направлении (кадр *6*).

**Твист прогнувшись с поворотом на 540° и сальто вперед в группировке.** Необходимость выполнять значительную часть полета в прямом положении заставляет гимнаста производить отталкивание наиболее мощно. Поворот выполняется как при аналогичных сальто назад (см. с. 35). Окончание прыжка соответствует по характеру действий второй половине двойного сальто вперед в группировке (рис. 56).

**Затяжное сальто боком.** Этот эффектный прыжок содержит элементы техники сальто боком в группировке и сальто боком выпрямившись со сведенными ногами. После отталкивания на сальто с быстрым поворотом на 90° необходимо большую часть полета сохранять прямое положение тела с минимумом вращения по сальто. Первая часть затяжного сальто весьма сходна с этой же частью сальто выпрямившись, но здесь выполняется более стопорящий толчок ногами. Затяжное сальто считается выполненным верно, если спортсмен начал группировку по достижении максимальной высоты взлета и не ранее чем в горизонтальном положении.

Разучивать затяжное сальто удобно с батута в поролоновую яму.

**Прыжок назад с поворотом на 450° с последующим сальто боком.** Этот очень сложный прыжок можно делать после фляка или, что легче, после рондата. По моменту группировки этот прыжок сходен с затяжным сальто боком ноги вместе, а его первая часть, связанная с поворотом,— с этой же частью в двойном или тройном пируэте. Гимнасту следует выполнять менее стопорящий курбет, чтобы несколько увеличить длину прыжка и скорость вращения по сальто. Энергично разгибаясь при отталкивании, нужно быстро войти в поворот вокруг продольной оси с прямым телом, руки прижать к груди и к моменту завершения первой четверти вращения по сальто повернуться на 360°. Поворачиваясь далее еще на 90°, спортсмен должен быстро сгруппироваться, ноги

Рис. 56

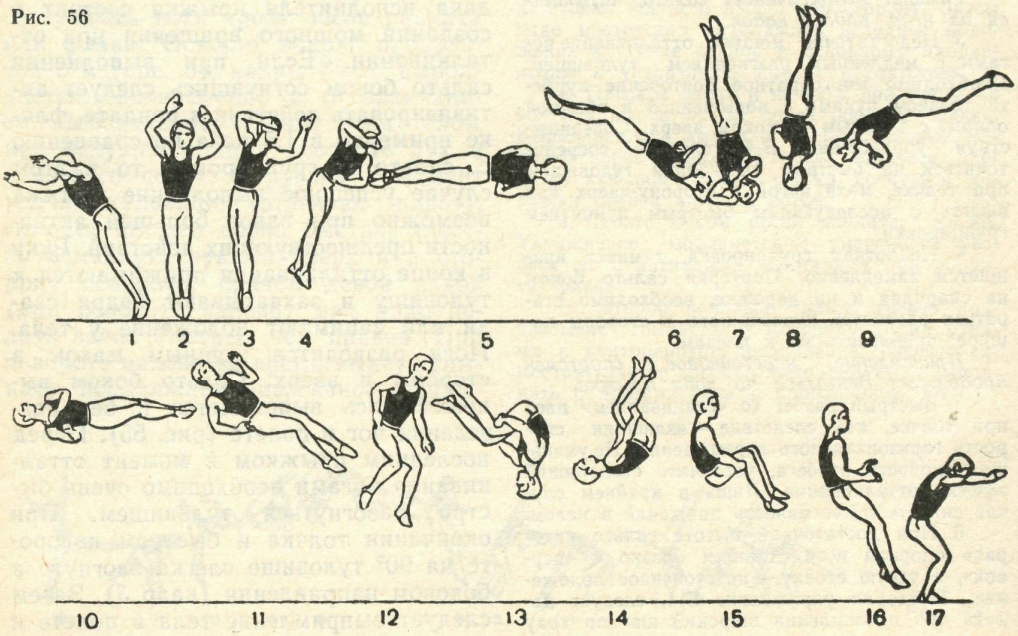
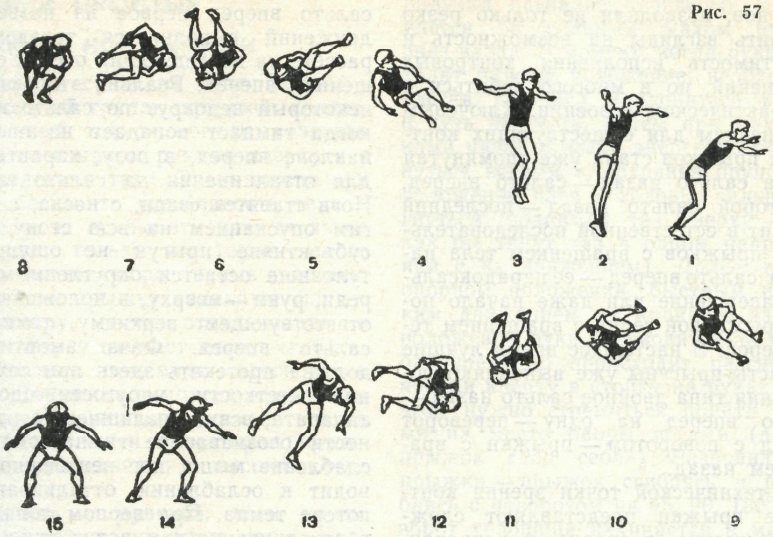


Рис. 57




врозь, что увеличит скорость вращения по сальто и позволит выполнить вторую часть элемента.

**Двойное сальто боком в группировке.** Этот прыжок (рис. 57) — одна из сложных разновидностей двойных сальто. После курбета спортсмен, быстро разгибая туловище, поворачивается на 90° (кадр *3*), добиваясь возможно большей синхронности всех действий.

Во время поворота он держит тело упругим, жестким. Очень энергичным должен быть мах руками, особенно рукой, одноименной повороту, вверх и в сторону, а затем вниз к ноге. Другой рукой спортсмен выполняет как бы встречное движение сначала вверх, а затем, после поворота, вниз к одноименной ноге для захвата ног во время группировки.

В конце отталкивания нельзя прогибаться и наклонять плечи назад. Группироваться следует быстро. При совершенном исполнении двойного сальто боком полтора оборота после отталкивания выполняются на восходящей части траектории полета с максимальным уплотнением группировки к моменту окончания первого и начала второго сальто (кадр *8*). В последней четверти второго сальто, а лучше в третьей четверти гимнасту следует готовиться к приземлению (кадр *12*).

Двойные сальто боком (все его разновидности) надо разучивать на батуте, с универсальным поясом и без него. Весьма желательно применять дозированное возвышение для приземления после аналогичного одинарного сальто и доводя высоту возвышения примерно до роста самого спортсмена.

## КОНТРОВЫЕ ПРЫЖКИ

Раздел, посвященный основным акробатическим прыжкам, входящим в мужские вольные упражнения, завершим кратким комментарием к нетипичным прыжковым соединениям, названным здесь контровыми прыжками. В последние годы поиски оригинальных решений в составлении акробатических связок и комбинаций привели акробатов и гимнастов к использованию соединений, прежде считавшихся не только недоступными, но и технически противоестественными. Прежде всего имеются в виду соединения типа сальто назад — сальто вперед, изредка, в экспериментальном порядке, выполнявшиеся с места, но никогда не вводившиеся в комбинации. В последнее же время повышение прыжковой подготовки акробатов и гимнастов, а также использование упругих покрытий, позволяющих щадить опорно-двигательный аппарат

прыгунов, позволили не только резко изменить взгляды на возможность и допустимость исполнения контровых соединений, но и многого добиться в их практическом освоении. Ключевым соединением для существующих контровых прыжков стала уже упомянутая связка сальто назад — сальто вперед, в которой сальто назад — последний элемент в естественной последовательности прыжков с вращением тела назад, а сальто вперед — ее парадоксальное завершение или даже начало новой прыжковой серии с вращением тела вперед. В настоящее время лучшие гимнасты-прыгуны уже выполняют соединения типа двойное сальто назад — сальто вперед на одну — переворот вперед с поворотом — прыжки с вращением назад.

С технической точки зрения контровые прыжки представляют сложность именно в плане форсированной — без потери темпа и качества исполнения — перемены направления как вращательного, так, возможно, и переместительного движения. Если в традиционных связках каждый последующий прыжок строится (в фазе отталкивания) по типу внесения коррекций и энергоподпитки уже имеющегося полезного движения, то в данном случае физическое движение, унаследованное от предыдущего прыжка, должно быть полностью погашено, а следующее за ним должно формироваться как бы заново в условиях, созданных предшествующим прыжком. В этих условиях возможности подстройки контрового движения, его вариативности резко ограничиваются и от исполнителя требуется высокая точность действий. Трудность контровых прыжков обусловливается также тем, что требования к мощности действий на опоре резко возрастают, а опорно-двигательный аппарат спортсмена подвергается серьезным перегрузкам. При неточной работе здесь возможны травмы стопы и голени (особенно — ахиллова сухожилия), поэтому от гимнаста, решившего обратиться к контровым прыжкам, требуется достаточно длительная, тщательная заблаговременная подготовка по укреплению аппарата стопы, голени, коленных суставов.

Для исполнения в прыжковой комбинации соединения сальто назад — сальто вперед первое из названных движений выполняется заведомо в расчете на последующий отскок с вращением вперед. Реально это означает некоторый недокрут по сальто назад, когда гимнаст попадает на опору в наклоне вперед, в позу, характерную для отталкивания на сальто вперед. Ноги ставятся сзади, с носка, с упругим опусканием на всю стопу (чего субъективно прыгун не ощущает!), туловище остается округленным впереди, руки — вверху, в положении, соответствующем верхнему темпу на сальто вперед. Фаза амортизации должна протекать здесь при сохранении жесткости, упругости опорного аппарата, всякое излишнее (в особенности осознаваемое гимнастом) расслабление мышц ног неизбежно приводит к ослаблению отталкивания и потере темпа. При верном попадании в отталкивание гимнаст в одно касание выталкивается вперед-вверх на сальто вперед. При исполнении сальто в остановку группировка раскрывается относительно рано, ноги ставятся в приземлении чуть впереди. При попытке исполнения сальто на одну ногу в переход требования к вращению вперед повышаются, группировка удерживается дольше, ноги ставятся больше «под себя».

Освоение контровых соединений начинается с наиболее комфортабельных условий работы — на батуте, где следует научиться совершенно непринужденно выполнять контровые прыжки обеих последовательностей (назад-вперед и вперед-назад) в длинных сериях. В дальнейшем гимнаст должен освоить основную контровую связку при ее исполнении с места, на акробатической дорожке и помосте. В дальнейшем осваиваются короткие связки типа рондат — фляк — сальто в группировке — отскок с продвижением вперед, отскок — полет-кувырок, отскок — сальто и т. д. При освоении соревновательных соединений на первых порах отдается предпочтение соединениям, в которых сальто назад, входящее в контровую связку, может выполняться относительно невысоко, настильно; это уменьшает перегрузки при отталкивании и позволяет гимнасту действовать более уверенно. В перспективе возможны контровые связки всех сальто и пируэтов.

## ПРЫЖКИ ПРОСТЫЕ

### ПРЫЖКИ С НОГ НА НОГИ

**Прыжки с ног на ноги.** Общим в технике этой группы прыжков является сильный толчок ногами, сочетающийся со взмахом руками кверху и с выпрямлением тела. Очень важно при этом обеспечить устойчивость тела в полете, т. е. исключить вращательное движение: только на такой основе можно выполнять различные действия, придающие прыжку заданную форму. К примеру, после отталкивания и взлета кверху гимнаст может сгибаться, разводить ноги врозь, прогибаться и т. д. Движения гимнаста, оформляющие прыжок, должны выполняться на восходящей части траектории прыжка, преимущественно в высшей точке полета.

**Прыжок согнувшись ноги врозь.** Сильный толчок ногами и взмах руками кверху заканчиваются выпрямлением всего тела с оттянутыми носками в полете. Сгибание тела происходит туловищем и ногами одновременно, навстречу друг другу, до касания руками носков. Чтобы представить положение тела в полете, целесообразно проделать наклон вперед в седе ноги врозь с паузой в конечном положении. Типичная ошибка при исполнении прыжка — сгибание тела с явным движением туловища к ногам, опусканием плеч, в то время как ноги должны подтягиваться к высоко расположенным плечам. Причина ошибки — слабое разгибание тела при отталкивании. Чтобы исправить ее, необходимо указать гимнасту на важность акцентированного (особенно в конце) взмаха руками и туловищем вверх. Только при таких действиях ноги гимнаста (независимо от его воли) во время сгибания будут догонять туловище.

При обучении прыжку надо стоять сзади и поддерживать исполняющего двумя руками за пояс в момент прыжка и сгибания тела. Рекомендуется выполнять эти прыжки в темпе несколько раз подряд.

### ПРЫЖКИ С НОГ НА РУКИ

**Прыжок сгибаясь и разгибаясь в стойку на руках.** Этот эффектный прыжок в международной практике получил название японского. Выполняется он сильным махом руками вниз-назад. В момент, когда руки проходят нижнее положение, необходимо слегка (до 45°) наклониться вперед и чуть присесть. Затем при махе руками назад и вверх энергично оттолкнуться ногами и, сохраняя опущенное положение плеч и головы, сильно согнуться, поднимая таз кверху (руки как бы тянут таз в одном направлении с их движением). Далее, в безопорном положении, быстрым и резким движением из крайнего заднего положения руки переводятся на пол и одновременно происходит разгибание ногами кверху в стойку на руках. При этом нужно стремиться прийти руками на место опоры ногами (делать прыжок «под себя»). Разновидность прыжка — прыжок сгибаясь и разгибаясь с поворотом на 45, 90, 180°. Поворот туловища начинается в момент маха руками книзу и наклона вперед (скручивание), а поворот таза и ног — после отталкивания, в безопорном положении. При повороте налево акцентируется мах правой рукой, и наоборот. Обучение прыжкам сгибаясь-разгибаясь в стойку целесообразно начинать с края пружинного мостика на горку матов с приходом на руки и последующим кувырком вперед. Главное при этом — добиваться полного разгибания тела (пятки над головой) до момента опоры руками.

**Прыжок в стойку на руках.** Прыжок, описанный выше, можно выполнить, не акцентируя сгибание и разгибание в тазобедренных суставах, почти прогнувшись, из положения руки вверх. В этом случае гимнаст, наклоняясь вперед и отталкиваясь ногами, сразу приходит в стойку на руках. Движение сходно с первой частью переворота вперед толчком двумя ногами. Руки приходят на опору впереди от места отталкивания ногами.

## ПЕРЕВОРОТЫ *

**Медленный переворот вперед.** Выполняется через стойку на руках или со стойки на руках. В положении стойки следует прогнуться всем телом дугой от кистей до стоп. Движение но-

* Некоторые перевороты в стойку на руках описаны в разделе «Равновесия».

гами через голову в мост должно сочетаться с убиранием плеч назад при сохранении равновесия на руках. Исчерпав все возможности подвижности в суставах, теряя равновесие, перейти с рук на ноги. В момент касания пола носками ноги слегка развести (носками наружу). После толчка руками вставать, сильно подавая бедра вперед за линию опоры. По мере овладения переворотом вставать на соединенные ноги.

Варианты переворота:

— переворот в стойку на коленях (при подаче бедер вперед гимнаст не встает, а опускается на колени);

— переворот на одну ногу (вариант требует хорошей гибкости; при опускании на одну ногу другая остается максимально поднятой вперед).

При обучении переворотам рекомендуется использовать следующие упражнения:

— в стойке на руках у стены с опорой ногами прогибания с оттягиванием назад;

— отжимание в мост и покачивания с рук на ноги;

— вставание с моста после покачиваний с помощью партнера под спину;

— медленный переворот в мост и далее вставание с помощью партнера.

**Переворот вперед с выкрутом в упор присев сзади.** Выполняется через стойку на руках без отрыва рук от опоры (рис. 58). Здесь характерен широкий упор на руки пальцами внутрь (большими пальцами назад). Это необходимое условие для вкручивания в плечах. Элемент доступен гимнастам с хорошей подвижностью в плечевых суставах. Вкручивание происходит после прохождения стойки на руках (кадры *3—5*) и сочетается с наклоном головы на грудь и последующим сгибанием в тазобедренных суставах.

**Медленный переворот назад.** Осваивают после переворота вперед. В этом элементе действия переворота вперед выполняются в обратном порядке, как при демонстрации кинопленки в обратную сторону.

При обучении также рекомендуются аналогичные упражнения.

**Переворот назад из упора присев сзади.** Наиболее простым является переворот в стойку на руках из упора присев сзади на левой махом правой с опорой на левую руку (рис. 59).

Переворот в стойку происходит за счет энергичного рывка грудью. Перед этим гимнаст должен сделать мах одной ногой и толчок другой, как бы вставая в мост с опорой на одной руке. Характерна постановка левой руки на опору пальцами назад при супинированном положении руки. Обучая перевороту в стойку, рекомендуется применять упражнения для отработки отдельных компонентов переворота: длинный мах ногой со вставанием в упор боком с помощью партнера, поддерживающего под поясницу; то же, но с переворотом боком в стойку на руках (руки в стойке на линии, перпендикулярной линии опоры в исходном положении).

Разновидности переворота — переворот в стойку толчком двух ног из упора присев сзади и переворот назад в стойку с поворотом на 360° (вариант «диомидовской вертушки» на брусьях). Оба переворота имеют много общего в характере отталкивания ногами и опоры на одну руку. При обучении применяются те же приемы помощи под спину.

**Переворот назад в стойку из упора присев сзади с выкрутом** (рис. 58). Первый исполнитель — олимпийский чемпион итальянец **Ф. Меникелли.**

В исходном положении необходима широкая постановка рук с поворотом их наружу и пальцами внутрь. Эле-

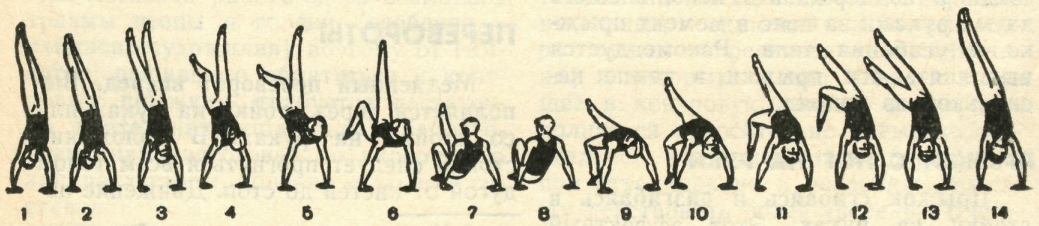



Рис. 58

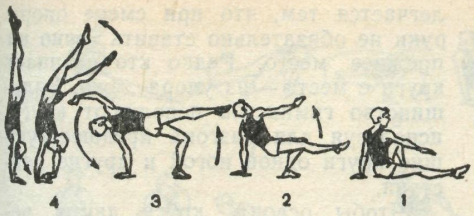



Рис. 59

мент доступен гимнастам с хорошей подвижностью в плечевых суставах. Хорошим подводящим упражнением является «обратное» движение — переворот вперед в упор присев сзади с выкрутом, описанный ранее (кадры *1*—7). Перевороты в стойку легко соединить с другими элементами, так как исходное положение можно принять из седа, из упора лежа сзади, из положения лежа на спине, а конечное положение — стойка на руках — также удобно для выполнения последующих элементов.

## ПЕРЕКАТЫ

**Перекат вперед со стойки на руках в стойку на ногах с прямыми руками и ногами.** В исходном положении необходимо начать падение вперед всем телом от пяток, подобно вращательному движению вокруг точек хвата на перекладине (рис. 60). Кисти повернуть пальцами наружу и большой палец присоединить к остальным.

Во время переката через округленную спину ноги должны продолжать движение по широкой дуге к полу. Перед тем как они спустятся пятками к полу, гимнаст быстрым перекатом через спину садится и далее, сохраняя скорость движения, напоминающего покачивание округленного тела на опоре, быстро наклоняется к ногам. Одновременно, что очень важно, в момент седа и начала наклона вперед следует опереться руками у таза и сделать ими сильный и длинный толчок назад, сопровождающий наклон туловища к ногам. В результате этих действий таз оторвется от опоры и гимнаст встанет на ноги.

Рис. 60

Разновидностями переката являются перекат со вставанием ноги врозь (в этом случае опора руками происходит между ногами) и перекат со вставанием ноги врозь без опоры руками — за счет наката при достаточной жесткости всех звеньев тела в момент переката.

**Сед и кувырок назад в стойку на руках с прямыми ногами и руками.** Данное упражнение как бы точно повторяет описанный выше перекат, но в обратной последовательности. При сильном наклоне вперед, садясь назад, гимнаст как можно раньше встречает опору руками и тем самым смягчает сед. Коснувшись тазом опоры, он выпрямляется и перекатом на спину направляет носки в точку над головой и одновременно опускает прямые руки (пальцами внутрь) за голову на опору. Спортсмен делает круговое движение переката через спину в сочетании с быстрым разгибанием в тазобедренных суставах и как бы натыкается на руки. Действенный прием при обучении этому упражнению — помощь партнера (или двух) с тягой за ноги в момент разгибания с выходом в стойку. Целесообразно отработать отдельно детали постановки рук на опору и переход в стойку из положения лежа на спине.

## ПЕРЕМАХИ НОГАМИ

**Перемах ноги врозь в упор лежа сзади.** Элемент выполняется из упора лежа (рис. 61). После пружинящего прогибания гимнаст резким движением сгибается и отталкивается носками от пола, одновременно разводя ноги врозь. Почти вслед за этими действиями происходит сильный

Рис. 61

толчок руками с последующим очень быстрым сгибанием в тазобедренных суставах (кадр *2*). В результате действий, по характеру напоминающих курбет, туловище поднимается над опорой, одновременно ноги проходят за линию опоры руками вперед и далее соединяются вместе.

Плечи во время перемаха остаются над местом опоры. Руки после отталкивания и перемаха ногами в момент касания пятками пола коротким движением ставятся на опору сзади (место опоры в конечном положении относительно места опоры в исходном положении смещается назад). Опираясь на ноги и руки, гимнаст заканчивает все действия выпрямлением тела в упоре лежа сзади.

**Перемах согнувшись в угол** (в высокий угол). Упражнение требует от исполнителя хорошей подвижности в суставах, так как выполняется без отрыва рук от опоры. Перемах можно сделать из упора лежа или со стойки на руках. При любом варианте перемах связан с балансированием на руках, которое обеспечивает достаточное время для продева ног из исходного положения за линию опоры руками и позволяет выполнить все движение достаточно медленно и без касания ногами пола. В момент перемаха за линию опоры руками необходимо максимально согнуться в тазобедренных суставах и оттянуться в плечах. Туловище и руки должны располагаться на одной линии. Это обеспечит наибольшее расстояние от пола до таза и облегчит перемах. Некоторые исполнители с этой же целью применяют высокий упор на кончиках пальцев. Если перемах выполняется из упора лежа, то толчком ног нужно быстрым движением вывести таз в высокое положение над местом опоры руками и создать тем самым условия для балансирования.

**Круги и перемах двумя в сторону.** Эти элементы совершенно аналогичны упражнениям на коне, но требуют особенно мощной и точной работы. В связи с более низким, чем на ручках коня, упором, ограниченным плоскостью пола, гимнаст не может опустить ноги ниже точек опоры руками. Поэтому он должен совершать круговые движения более быстро и энергично, чем на коне. Задача здесь облегчается тем, что при смене опоры руки не обязательно ставить точно на прежнее место. Редко кто начинает круги с места — из упора лежа. Большинство гимнастов исполняют круги, используя для разгона предшествующие круги одной ногой и другие действия.

Чтобы освоить круги двумя, рекомендуется проделать следующие основные упражнения:

1. Медленные широкие круги двумя на ручках коня с помощью партнера, поддерживающего за ноги (за стопы). Партнер, не опуская ноги гимнаста ниже точек опоры, обходит коня по кругу, а исполняющий последовательно принимает нужные позы, задерживаясь по желанию в том или ином положении.

2. Широкие круги двумя на ручках коня без ножек (тело коня на полу) или круги на грибке.

3. Круги с опорой руками на край мата (варианты: опора на ближний или дальний край).

При обучении целесообразно стремиться выполнять сразу несколько кругов, используя инерцию, возникающую при первом круговом движении.

При подготовке к кругам двумя рекомендуется выполнять круговые перемахи: из упора в упор лежа сзади; из упора в упор лежа сзади с поворотом налево и т. п. Но следует иметь в виду, что эти элементы, укрепляющие кисти и создающие представление о технике круга двумя, не могут заменить описанные выше упражнения, при выполнении которых гимнаст получает представление о круговом движении в целом.

**Круги двумя с поворотом.** При исполнении одного круга двумя возможен поворот на 90°, который выполняется при движении ногами назад (наподобие «чешского» круга, рис. 62, кадры *4—5*) и вперед, аналогично кругу с выходом на коне (наподобие прямого стойкли, кадры *6—8*). Во время второго круга (кадры *7—10*) таким же образом гимнаст поворачивается еще на 90°. Полный поворот кругом совершается за два круга двумя. Перед поворотом с целью облегчения можно выполнить один или несколько кругов без поворота — для разгона.

При освоении кругов двумя и кругов двумя с поворотом не следует

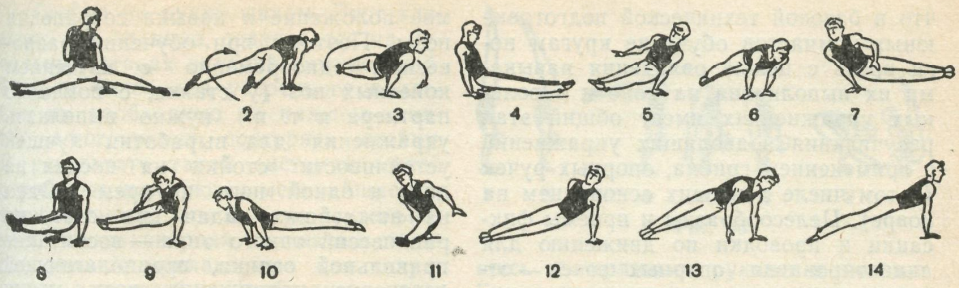



Рис. 62

ограничивать гимнастов точным указанием о месте постановки рук. Главное — следить за соответствием положения тела нормам, стремиться делать широкое круговое движение с большой скоростью.

**Круги двумя прогнувшись с поворотом.** По технике аналогичны «русскому» кругу, исполняемому на коне, а точнее — кругу с поворотом на 360° и более на теле коня. После предварительного разгона предшествующими кругами двумя гимнаст совершает поворот за счет быстрой перестановки рук на опоре, сохраняя положение ног сзади и все тело в неизменной позе. Скорость общего движения тела по кругу определяет и быстрота движений руками при их перестановке (не опоздать, не помешать, не затормозить). В этом круге с поворотом на 360° и более в большей степени, чем при других кругах, постановка рук должна обеспечить сохранение равновесия. Кроме того, имеет большое значение и силовая подготовка гимнаста. В течение всего круга прогнувшись нужно удерживать и перемещать руками тело в слегка прогнутом положении, напоминающем горизонтальный упор.

При обучении имеют значение дополняющие друг друга упражнения как на коне, так и на полу.

На коне: круг двумя прогнувшись с поворотом на 360, 540, 720° на ручках и теле. Эти упражнения выполняются с применением приема фиксации в любом промежуточном положении с помощью партнера, поддерживающего за ноги (стопы). После этого элемент на ковре осваивается без особых затруднений.

**Круги двумя ноги врозь («деласал»).** В содержание вольных упражнений подобные круги и их разновидности перешли из арсенала упражнений на коне, где они заняли одно из ведущих мест в композициях под названием кругов Деласала — Томаса, по именам первых исполнителей. Пионерами же введения этих элементов в вольные упражнения, в том числе и с выходом в стойку на руках, являются советские гимнасты.

В основе техники элемента лежит широкое круговое движение телом, задаваемое предварительными разгонными кругами двумя со сведенными ногами или перемахами из упора лежа. Характерными контрольными точками, свидетельствующими о правильной технике, являются моменты одноопорных положений при движении тела из упора в упор сзади и при движении из упора сзади в упор.

В это время туловище и одноименная опорной руке нога составляют одну прямую линию.

В двухопорных фазах (в упоре и в упоре сзади) происходит быстрая смена положения ног, облегчаемая управляющими движениями руками (отталкивание от опоры в направлении от центра) и движением таза (поворот в противоположную общему направлению кругового движения сторону).

Круги удаются гимнастам с хорошей подвижностью в тазобедренных суставах, что позволяет широко разводить ноги в стороны и в переднезаднем направлении.

Обучение кругам упрощается, если гимнасты уже освоили подобные элементы на коне.

В этом случае обучение сводится к разучиванию входовых разгонных движений и способов окончания — выходов из кругов. Следует подчеркнуть,

что в базовой технической подготовке юных гимнастов обучение кругам ноги врозь с целью овладения навыками их выполнения на коне и в вольных упражнениях имеет общий этап разучивания подводящих упражнений с применением грибка, опорных ручек (в том числе лежащих основанием на ковре). Целесообразны и приемы фиксации и проводки по движению для акцентирования опорных точек — ответственных моментов техники.

Совершенствование кругов связано с выполнением их сериями, с поворотами, соединением их с кругами со сведенными ногами и с выходом в стойку на руках и обратно.

**Круги двумя ноги врозь в стойку на руках.** Наиболее важной частью техники, определяющей выход в стойку на руках, является переключение движения тела по кругу на движение в вертикальной плоскости. Этого гимнаст достигает за счет торможения ног после перемаха из упора сзади. Заметно, что остановка движения ног по кругу связана с сильным давлением руки на опору, быстрой постановкой второй руки в упор. Благодаря этим действиям гимнаст поднимает таз, сгибаясь и разгибаясь, не сводя ноги, выходит в стойку на руках. Остаточное круговое движение используется как импульс для поворотов в стойке на руках, которые выполняются с перестановкой рук и передачей тяжести тела с руки на руку. Ноги при этом остаются, как правило, широко разведенными в стороны. В целом подобные соединения кругов двумя ноги врозь с поворотами в стойке на руках очень динамичны, зрелищны, имеют многие варианты продолжения: переход снова в круги, перемах в шпагат, перекат вперед и т. п.

## РАВНОВЕСИЯ

**Равновесие** (переднее и боковое). При выполнении равновесий колено должно быть не ниже уровня плеч. Переход к конечному положению, каким бы способом ни выполнялось равновесие, надо делать быстро — на один-два счета осваивать подобные элементы и соединения рекомендуется практически одновременно. Техника выполнения равновесий складывается из умения принимать необходимое положение и навыка сохранения позы. Поэтому при обучении равновесиям одновременно с изучением конечных поз (у станка, с помощью партнера и т. п.) нужно выполнять упражнения для выработки лучшей устойчивости: стойки на носках на двух и одной ноге на время. Одна из важнейших задач при освоении равновесий такого типа — воспитание правильной осанки, предполагающей некоторое напряжение всех мышц тела, особенно контролирующих основные суставы. Важно добиться ощущения позы равновесия как целостной; всякое расслабление тела, расхлябанность позы немедленно отражаются на устойчивости. Варианты равновесий и соединений зависят от положения рук (вверх, за спину, назад и т. п.) и от способа выполнения (прыжком, шагом, из упора присев и т. п.).

Соединения с равновесиями: перекидной прыжок в равновесие; переворот вперед (любой) и шагом вперед или прыжком равновесие; прыжок ноги врозь согнувшись и в темпе махом ноги фронтальное равновесие с захватом.

Признаком владения **стойкой на руках** может служить то, что сохранение равновесия осуществляется гимнастом лишь за счет усилий кистей рук, пальцев. Для большей надежности, устойчивости необходимо расположить тело в стойке так, чтобы проекция о. ц. т. тела была приближена к той части площади опоры, на которой расположены пальцы рук (небольшой завал на спину). Навык стояния на руках необходимо укреплять на каждом занятии как в зале, так и во время индивидуальных занятий дома. Независимо от того, как выполняется стойка на руках в обязательном и произвольном упражнениях, гимнаст должен расширять диапазон вариативности способов выхода в стойку. Например, делать ее быстрым и медленным махом, толчком одной и двух ног, силой и т. п. Рекомендуется удержание стойки на время. Мастер спорта должен без затруднений находиться в стойке минуту и больше. Если при освоении стойки не следует ходить на руках, то в стадии совершенствования передвижения в стойке на руках повороты и «рукохождения» очень полезны.

**Стойка на руках махом.** Этот элемент, как правило, осваивается на начальных этапах занятий гимнастикой. Тем не менее для уверенного владения им необходимо на каждом занятии многократно повторять стойку. В результате такой систематической отработки шлифуются мельчайшие детали техники, вплоть до тактильно-мышечного контроля кончиками пальцев усилий, прилагаемых для сохранения равновесия. Необходимо овладеть различными вариантами переворота в стойку: быстрым махом, медленным движением с ноги на руки почти без махового движения другой ногой. Рекомендуется проводить контрольные соревнования с заданием выполнить устойчивую стойку с первого раза, без разминки и т. п. Тело гимнаста в стойке должно быть прямым. Для исправления «прогнутой» или «изогнутой» стойки следует применять такие упражнения и приемы:

1. Имитация положения стойки, лежа на спине или животе.

2. То же, стоя на ногах. Партнер надавливает на ладони или на руки сверху, а гимнаст сопротивляется прогибанию, фиксируя тело в прямом положении.

3. Поднимание за ноги в стойку из упора лежа, сохраняя прямое положение тела («досочкой»).

**Стойка силой согнувшись прямыми руками.** Для выполнения стойки нужно, стоя на прямых ногах, опереться прямыми руками на расстоянии 15—20 см от носков, встать на носки и, медленно, плавно передавая тяжесть тела на руки, поднять прямые ноги в стойку. Плечи при этом почти не подаются вперед, а руки и туловище составляют одну линию. При обучении целесообразно применять упражнения, развивающие гибкость в тазобедренных и плечевых суставах, что необходимо для правильного выполнения исходного положения и фазы перехода с ног на руки: наклоны вперед сидя с захватом ног; стоя с касанием ног грудью; переходы с носков на кисти и обратно. Для освоения второй части нужно, находясь в стойке на руках, неоднократно выполнять опускания и поднимания прямых ног с помощью партнера.

**Перемах согнувшись из высокого угла и силой стойка на руках, согнувшись с прямыми руками и ногами.** Гимнаст, не меняя угла между туловищем и ногами, должен выполнить перемах, стараясь не коснуться носками пола. Допускается лишь легкое скользящее касание пола при прохождении носками линии опоры руками. Для этого нужно максимально отжиматься на руках («оттягиваться в плечах»), приближая носки к голове. Далее, после перемаха, движение ничем не отличается от выполнения стойки из упора стоя согнувшись (рис. 63).

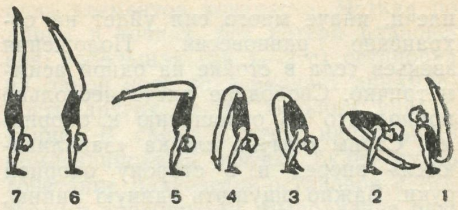


Рис. 63

**Широкая стойка на руках силой из стойки ноги врозь.** Руки ставятся на пол у стоп пальцами наружу. Перед началом силового выхода в стойку встать на носки. При этой стойке допускается легкий прогиб в грудной части. Обучая стойке, большое внимание надо уделить специальной подготовке рук к широкому упору. С этой целью рекомендуются следующие упражнения:

1. Из упора лежа перехватами пальцами постепенное отодвигание рук в широкий упор лежа с паузой в этом положении.

2. Стойка на голове с прямыми, широко разведенными руками.

3. Махом ногой из широкого упора стойка на руках.

4. Стойка с помощью партнера.

Варианты стойки с широко разведенными руками:

1. Стойка с разведением рук в широкую стойку переступаниями пальцев или отодвиганием одной руки скольжением.

2. Из седа на пятках сгибаясь и разгибаясь.

3. Кувырок назад в стойку и в темпе толчком двумя переход в широкую стойку.

4. Переворотом в сторону.

**Стойка на одной руке.** В стойке на одной руке особенно важно расположить туловище и руку в одной плоскости — выпрямить стойку, убрать

плечи, иначе много сил уйдет на сохранение равновесия. Положения звеньев тела в стойке на одной асимметрично. Свободное плечо несколько приподнято по отношению к опорному. Стопы обычно слегка «заваливаются» вперед и в сторону опорной руки. Важно ощущать единую линию, идущую от опорной кисти через опорное плечо и туловище; все ощущения гимнаста сосредоточены прежде всего в опорной руке. Голова гимнаста прижата щекой к дельтовидной мышце опорного плеча. Свободная рука помогает балансированию и поднята в сторону. Стойка на одной изучается после уверенного владения стойкой на двух руках. При освоении рекомендуются следующие упражнения:

1. Стойка на двух с передачей тяжести тела на одну руку (на время).
2. Стойка на одной с легкой поддержкой другой рукой.
3. Стойка на одной с легкой опорой ногами о стену (на время).
4. Стойка на одной руке на низких брусьях, стоялках.

**Силой стойка на одной руке.** Базой для освоения является хорошее владение стойкой на одной руке. Более просты силовые выходы в стойку боком ноги врозь из равновесия передачей тяжести тела на руку. При обучении применяются упражнения с медленными опусканиями со стойки через одну руку (обратные движения), а также переходы в стойку с помощью партнера. Рекомендуются силовые упражнения типа «флажок» для мышц боковой поверхности туловища и широчайших мышц спины на гимнастической стенке.

# КОМПОЗИЦИЯ И МАСТЕРСТВО ИСПОЛНЕНИЯ

## КОМПОЗИЦИЯ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Под композицией вольных упражнений понимается как творческий процесс их составления, так и определенное сочетание, последовательность, взаимосвязь всех элементов и частей в упражнении, построенном с учетом закономерностей, отражающих специфику восприятия движений. Композиция зависит от правил соревнований, требующих включения в вольные упражнения элементов и соединений определенной трудности с учетом уровня подготовленности гимнастов. Высокие требования к композиции вольных упражнений объясняются существованием огромного количества элементов, из которых можно составлять разнообразные комбинации, достаточные по длительности, определенные временем исполнения упражнения (до 70 с) и площадью перемещений — 12×12 м. Исходным в композиции является содержание вольных упражнений, т. е. количество трудных элементов и соединений, предусматриваемых правилами соревнований.

Если в основе классификации элементов упражнений определяющим признаком служит техника выполнения элементов и соединений, сходных по двигательной структуре, то главное в выделении отдельных групп элементов композиции — яркое проявление определенных качеств, которые согласно требованиям, обязан продемонстрировать гимнаст при выполнении вольных упражнений.

Полноценное вольное упражнение должно содержать следующие элементы композиции:

1. Акробатические прыжки (соединения, серии).
2. Элементы малой акробатики (без разбега).
3. Элементы на гибкость.
4. Силовые элементы.
5. Равновесия на ногах.
6. Стойки на руках.
7. Связующие элементы.

**Акробатические прыжки,** выполняемые серийно, составляют главное содержание вольных упражнений, придают им четкую акробатическую направленность, отражают основную тенденцию в развитии этого вида многоборья. В современных комбинациях мастеров спорта должно быть 3—4 таких соединения, выполняемых в на-

чале, середине и конце комбинации. Необходимо, чтобы эти акробатические прыжки были различны по структуре: с вращениями вперед, назад, в сторону и комбинированные (типа твиста). Включение в вольные упражнения однотипных прыжков, пусть даже сложных (к примеру, сальто с поворотом на 360, 720 и даже 1080°), надо считать композиционным недостатком. Длина разбега должна соответствовать сложности прыжков. Большие разбеги и повторение рондатов недопустимы. Функцию разбега могут выполнять такие разгонные акробатические элементы, как перевороты вперед, назад, в сторону.

**Элементы малой акробатики** — разновидности сальто, переворотов, прыжков, выполняемых без разбега, на месте или с одного шага,— важная составная часть вольных упражнений. Количество этих элементов не ограничивается и зависит от замысла и подготовленности гимнаста. Их отсутствие приводит к ритмическому однообразию и монотонности упражнений.

Один из прыжков малой акробатики должен быть выполнен с высоким взлетом.

**Элементы на гибкость** позволяют демонстрировать подвижность тазобедренных, плечевых суставов и позвоночника. Чтобы во всем объеме проявить качество пассивной и активной гибкости, в вольные упражнения надо включать элементы разных структур: шпагаты, мосты, медленные перевороты вперед и назад, в том числе и с выкрутом в плечевых суставах, перемахи ногами из упора углом и ноги врозь вне, высокий угол, равновесия с высоко поднятой ногой и т. п.

**Силовые элементы,** несмотря на заметное снижение в последние годы их удельного веса, должны занимать определенное место в вольных упражнениях. Это медленные силовые стойки на руках, силовые упоры на руках (высокий угол, горизонтальный упор). На общем фоне динамичных упражнений медленные силовые движения и паузы в силовых статических элементах особенно контрастны. Один-два силовых элемента делают вольные упражнения более разнообразными и эффектными.

**Равновесия** (на ногах) в общей композиции упражнений выполняют роль элементов контраста. Четкая по линии и точная, без потери равновесия, небольшая (до 1—2 с) остановка на одной ноге подчеркивает динамичность других частей вольных упражнений. В связи с этим наибольший композиционный эффект будет иметь сочетание равновесий-остановок с быстрыми движениями. Выполнение равновесий в серии медленных элементов резко снижает их эффективность и носит явно формальный характер.

**Стойки на руках** аналогичны равновесиям на ногах. Говоря о композиции, следует подчеркнуть, что имеется в виду не способ выполнения стойки на руках, а сама поза стойки и пауза не менее 1—2 с в этом положении. Динамизация вольных упражнений, уменьшение времени удержания статических положений до 1—2 с не должны пониматься как упразднение равновесий и стоек на руках. Статический эффект как элемент композиции должен остаться. Четкие и быстрые переходы к конечному положению и полная неподвижность в нем повышают требования к техническому мастерству гимнаста.

**Связующие элементы** не менее важны в композиции, чем технически сложные. Это, как правило, движения и положения тела, используемые для перехода от одной сложной части вольных упражнений к другой: элементарные движения, прыжки, повороты, позы. В роли связующих возможны и более сложные элементы. К примеру, серия акробатических прыжков, заканчивающаяся двойным сальто, может быть соединена с кругами двумя в упоре лежа разными способами: фляком в упор лежа; седом с прямыми ногами и кувырком в стойку с поворотом кругом с последующим опусканием в упор лежа.

Общая композиция вольных упражнений в целом зависит от связующих элементов. Соответствующий их подбор может придать вольным упражнениям желаемый характер. Не случайно говорят, что «акробатика у всех одинакова» — требуемые правилами акробатические прыжки высокой сложности не так многочисленны. В выборе же связующих элементов гимнаст не ограничен. Однако следует напомнить, что они должны соответствовать общему замыслу и спортивной направ-

ленности вольных упражнений. Необоснованное использование слишком легких движений для заполнения пауз или с целью отдыха — недостаток композиции.

Вольные упражнения необходимо заканчивать эффектно и сложно — элементом типа сальто с приземлением на две ноги. Это одно из обязательных требований к композиции. Трудность финала должна соответствовать сложности всего упражнения.

Все элементы и соединения, представляющие техническую сложность, должны быть равномерно рассредоточены во всех частях упражнений.

Специфическим для вольных упражнений является требование использовать все части квадратной площадки — диагонали, стороны. Как правило, квалифицированные гимнасты за отведенные 50—70 с успевают проделать все трудные элементы и соединения по двум-четырем диагоналям и на одной-двух сторонах. Менее типичны, но оригинальны, перемещения по дугам.

К сожалению, мужчины не используют перемещений по кривым линиям, что типично для женских упражнений и выгодно отличает их композиции от композиций мужчин.

В современных вольных упражнениях из таких наиболее поощряемых факторов, как риск, оригинальность и виртуозность, наибольшее значение в композиции имеет оригинальность. Оригинальными могут быть и отдельные элементы и соединения, и композиция в целом, и исполнение известных элементов с необычными штрихами в технике. Например, стойка на руках, но на кончиках пальцев; сальто вперед согнувшись, но ноги врозь; сальто назад, руки на поясе и т. п.

Пока гимнасты являются единственными исполнителями, элементы считаются оригинальными, хотя они давно известны. Наиболее оригинальны новые элементы — «сюрпризы». Творчество такого рода необходимо всячески поощрять.

При составлении вольных упражнений следует учитывать основные закономерности композиции: законы единства, контраста и нарастания. Закон единства предполагает целостность всего комплекса, соподчиненность его частей единому замыслу, единому стилю. В то же время данный закон предусматривает членение всего комплекса на отдельные части: начало, середину, финал. По спортивно-техническому признаку — это отдельные элементы; соединения, состоящие из элементов; комбинации, т. е. длинные связки из двух или нескольких соединений. Таким образом, вольные упражнения в целом можно представить как композиционное объединение нескольких комбинаций, состоящих из соединений и связующих элементов. Такой подход предусматривает не только разработку композиции упражнения в целом, но и отдельных его частей с учетом тех же общих закономерностей.

Музыка, связывающая все движения воедино, придающая вольным упражнениям определенный характер,— особенно важный элемент композиции. Принципы образования форм музыкальных произведений (например, трехчастная форма) могут быть использованы при составлении вольных упражнений и определении чередования частей с быстрыми движениями и относительно спокойными, медленными.

Закон нарастания (а иногда и затухания) реализуется постепенным, последовательным увеличением ампли-

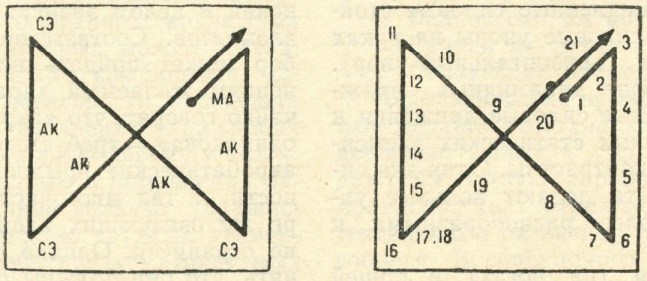



Рис. 64

туды движений, их скорости, степени мышечного напряжения от начала упражнения к финалу и особенно внутри отдельных его частей — комбинаций и соединений. Конкретным выражением этой закономерности может быть увеличение высоты, скорости, степени сложности. К примеру, комбинация, состоящая из сальто вперед в переход, рондата, фляка, твиста, построена на увеличении высоты акробатических прыжков. Сальто вперед должно быть стелющимся, а твист — с максимальным отскоком кверху. С учетом нарастания скорости построена следующая комбинация: переворот в сторону — рондат — фляк — темповое — фляк — сальто. Примером нарастания степени сложности составляющих элементов может быть такое сочетание: переворот вперед — сальто вперед в переход — рондат — твист. Или: рондат — фляк — темповое — фляк — двойной пируэт.

Закон контраста проявляется в резкой смене одних движений другими, отличными по амплитуде, направлению, скорости, степени мышечного напряжения. Контрастны резкие остановки после быстрых акробатических прыжков, подчеркивающие их динамичность, быстрые движения и медленные, резкие и плавные, высокие положения и низкие, передвижения вправо и влево. Типичны контрастные соединения отдельных частей вольных упражнений связующими элементами. Переход к связующим элементам, как и сами эти элементы, должен контрастировать с динамичными частями, построенными, как правило, по законам нарастания.

Составление вольных упражнений облегчается, если компоновать их отдельными блоками. Акробатическая комбинация (АК), сопутствующие ей связующие элементы (СЭ), элементы малой акробатики (МА) композиционно объединяются и в разном сочетании составляют относительно самостоятельные части — блоки.

Чередование связующих элементов в соединениях укладывается также в ряд типичных схем: а) прыжок, поворот, падение, перемах ногами, вставание, прыжок; б) прыжок, падение, статический элемент, круги ногами, поворот, вставание, прыжок.

Процесс составления вольных упражнений в целом можно подразделить на ряд этапов. Сначала необходимо определить общий характер упражнения. Принимается общая формула блоков. Подобным образом насыщаются содержанием и остальные блоки и схемы. Весь этот процесс сочетается с подбором музыки. Количество частей-блоков согласуется с частями музыкального произведения. Структура каждой музыкальной части во многом определяет построение композиционной схемы внутри отдельного блока. Для облегчения совместной работы тренера, гимнаста и аккомпаниатора целесообразно составить план-схему перемещений по площадке, где стрелками обозначить направление перемещений, буквами — блоки, а цифрами — элементы (см. рис. 64).

При выборе композиционных вариантов нельзя ограничиваться формальными признаками, согласно терминологии относящими элемент к одной из структурных групп. В зависимости от конкретной задачи элемент в композиции может выполнять разные функции. К примеру, стойка на руках по существу — равновесие, если гимнаст останавливается в ней на 1—2 с. В то же время в зависимости от способа выхода в конечное положение движения гимнаста можно отнести к перевороту, прыжку или силовому элементу. Наконец, стойку на руках можно рассматривать с точки зрения композиции как позу и паузу — статическое положение. При выполнении равновесия на одной ноге демонстрируется подвижность в тазобедренных суставах, одновременно оно является позой, статическим элементом. Общее впечатление во многом зависит от способа перехода к равновесию: наклоном, взмахом ноги, прыжком, перекатом, поворотом, опусканием, вставанием. Таким образом, творческий подход в решении вопросов композиции связан с осмыслением возможных функций каждого элемента, определением его роли при соединении с другими элементами.

## МАСТЕРСТВО ИСПОЛНЕНИЯ

Качество при оценке мастерства гимнаста имеет особое значение. Совершенство исполнения, высокое мастерство называется виртуозно-

стью. Поощрение гимнастов, демонстрирующих в упражнениях наряду с риском и оригинальностью виртуозную технику, стало тенденцией в судействе соревнований. В гимнастике, столь близко стоящей к искусству, не случайно пользуются теми же определениями мастерства исполнителя: выразительность, музыкальность, артистичность и т. п. Насыщение этих понятий конкретным содержанием позволяет лучше развивать эти качества и навыки у гимнастов. Наиболее собирательным является понятие о виртуозности, характеризующейся целым рядом признаков.

Виртуозность в узком смысле слова — особенно техничное исполнение какого-либо элемента с проявлением некоторых характеристик движения в превосходной степени. Например, особенно высокое сальто, очень четкие действия гимнаста в сложном элементе, точное приземление после образцового по технике соскока и т. п. Виртуозность в широком смысле слова — высшая степень мастерства гимнаста, проявляющаяся при исполнении не отдельных элементов, а комбинаций в целом. Признаки виртуозности: техничность, эффектность, индивидуальность, ритмичность. Под техничностью понимаются действия гимнаста, соответствующие современным представлениям об образцовой технике. Гимнаст не может быть виртуозным, если ошибается в трактовке основных механизмов техники конкретных элементов. К примеру, высоко исполненные сальто с прямыми ногами и оттянутыми носками, но с «зависанием», без вращательного движения, необходимого для соединения с последующими элементами, не может считаться техничным.

Эффектность — отличительная черта техники гимнастических упражнений. Существует немало приемов, с помощью которых исполненный технически правильно элемент можно сделать более зрелищным. Меняя ракурс за счет поворота тела в выигрышное положение, изменяя направления перемещений, гимнаст лучше подает элемент судьям и зрителям. Оригинальный элемент нельзя включать в серию сложных, но неэффектных элементов. Его лучше показать отдельно, на фоне более простых движений.

Выразительность достигается выполнением движений как бы с подтекстом, внесением в них смысловых оттенков мимикой, жестами, элементами пантомимы.

Безусловно, гимнаст не обязан перевоплощаться, входить в образ. Такой актерской задачи перед ним не ставят. Речь идет о некоторых штрихах в движениях, намеках, которые, сопутствуя основным действиям, придают им характерность. Сопровождение движений руками, ногами, движениями головой, взглядом или, напротив, разнонаправленность этих действий придают им мягкий характер, либо резкий, беспокойный. Ситуациям, носящим лирический, героический, драматический и т. п. характер, соответствуют характерные жесты, мимика. Небольшой намек на это в движениях, жестах, мимике во время вольных упражнений достаточен для создания определенного впечатления, переосмысления. Выразительность достигается также особой пластичностью движений, внесением в голую технику окрашивающих ее деталей. Внешне это выражается бесшумностью прыжков, передвижениями с носка, отталкиванием, заканчивающимся оттягиванием носка, чистотой линий и осанки в исходных и конечных положениях, отсутствием напряжения и гримас на лице даже при выполнении сложных элементов.

Индивидуальность как черта виртуозности предполагает открытие невиданного путем демонстрации ярко проявляющихся качеств в элементах, к которым гимнаст имеет определенную склонность. Некоторые гимнасты особенно сильны в прыжковой акробатике, другие с поразительной легкостью исполняют силовые элементы или движения, требующие отличной гибкости. Тренеры должны поощрять в этом направлении гимнастов, включать в их композиции движения, дающие возможность показать себя.

Элегантность — это тоже проявление индивидуальных черт, особая манера исполнения гимнастических движений.

Ритмичность — один из основных признаков виртуозности, указы-

вающий на то, что спортсмен правильно организует движения во времени. Это особенно важно, поскольку речь идет не об отдельных элементах, а об упражнении в целом. Исполнение не может быть виртуозным, если в упражнении не делаются акценты, не подчеркивается нарастание или замедление темпа в соединениях, не используются приемы контрастирования. Проявлением ритмичности можно считать музыкальность гимнаста, его умение точно сочетать движения с музыкой. Важно во время занятий осваивать с гимнастами элементы музыкальной грамоты, предметно связывая такие понятия, как ритм, темп, такт, затакт, музыкальная фраза и т. п. с конкретными элементами, соединениями, упражнениями в целом.

Итак, исполнительское мастерство характеризуется гармоничным сочетанием многих компонентов. Стремясь к виртуозности (иными словами, к артистичности), необходимо всегда помнить об этом.

В последние годы происходит процесс акробатизации гимнастики. Действительно, в опорных прыжках, на брусьях, перекладине и кольцах, особенно в соскоках, гимнасты выполняют сложные вращения. Прогресс в этом направлении и впредь во многом будет определяться акробатической подготовленностью гимнастов.

Сопоставляя упражнения победителей чемпионатов мира и олимпийских игр, можно отметить неуклонный рост трудности за счет сложной акробатики. Победители соревнований 1952—1962 гг. являлись представителями, если можно так сказать, периода гладких сальто. В упражнения включалось большое количество различных равновесий, стоек на руках, кругов ногами, выпадов. Заметный вклад в развитие вольных упражнений (особенно это касается стиля, манеры исполнения, характеризующейся легкостью, прыжковой направленностью) внес Ф. Меникелли (Италия).

Годы 1964—1970-й можно считать в вольных упражнениях периодом пируэтов. Законодателями моды в это время были японские гимнасты. Композиция их упражнений характеризуется рационализмом. Для наилучшей демонстрации трудной акробатики упрощаются связующие элементы, включаются элементарные движения для переходов от одной трудной части к другой. Последующие годы (1972—1974) можно назвать периодом двойных сальто (Н. Андрианов, С. Касамацу). Если в прошлые годы наиболее трудными частями, оцениваемыми как группа С, были силовые элементы, стойка на руках (М. Такемото, А. Накаяма), то сейчас это наиболее динамичные сложные акробатические прыжки.

Следующий этап в содержании вольных упражнений лучших исполнителей, несомненно, был связан с включением в композицию комбинированных прыжковых акробатических элементов со сложными вращениями: двойных сальто с поворотами, сальто вперед и твистов с полутора вращениями в кувырок, двойных сальто, двойных и полуторных пируэтов в соединениях с другими сложными элементами.

Подводя итоги, можно утверждать, что прогнозы роста сложности произвольной программы оказались реальными. Гимнасты способны овладевать самыми сложными элементами и соединениями прыжковой акробатики. Если в 1974 г. только один-два советских гимнаста выполняли двойное сальто с поворотом, то в 1975 г. более десяти человек демонстрировали этот элемент в официальных соревнованиях. Двойное сальто стало массовым элементом.

Правда, существует несколько факторов, с которыми следует считаться при определении темпов роста мастерства. Например, у гимнастов ограничена длина разбега.

Хорошие мастера, конечно, смогут освоить и тройное сальто, но сразу же встает вопрос о том, как выполнить этот прыжок с 3—4 шагов разбега. Прогнозы во многом связаны с качеством оборудования. Настил для выполнения вольных упражнений в последнее время стал более упругим. Видимо, его конструкция и в дальнейшем будет изменяться, приближаясь по качеству к амортизирующей дорожке.

Дальнейший прогресс в развитии вольных упражнений связан с усложнением акробатических прыжков и соединений, приближением их трудности к уровню, демонстрируемому

представителями спортивной акробатики. Интересное и перспективное направление открылось благодаря включению контртемпов (см. с. 59). Варианты контрвращений повышают динамичность упражнений, улучшают композицию.

Пути совершенствования композиции связаны с исключением неоправданных пауз, включением элементов безразбеговой, бесфляковой, малой акробатики в роли связующих элементов.

Особое внимание будет уделяться выполнению относительно несложных прыжков, но на максимальной высоте.

Однако бесспорно, что акробатическая подготовка, осуществляемая прежде всего с целью овладения вольными упражнениями, имеет существенное значение в двигательном образовании гимнаста, выходящее за рамки данного вида многоборья.

Прикладность акробатических умений и навыков проявляется буквально во всех видах многоборья. В связи с этим акробатическую подготовку можно рассматривать как относительно автономный вид деятельности гимнастов и тренеров, во многом определяющий прогресс гимнастики в целом. В этом аспекте рекомендуется широко и основательно рассматривать опыт акробатов-прыгунов, идущих в освоении сложных элементов и соединений на порядок выше гимнастов.

В полной мере это относится и к методике обучения, предполагающей использование комплекса тренажерных средств, применение специализированной помощи и страховки. Весьма перспективным и в гимнастике будет реализация разработанных специалистами в акробатических прыжках (В. Н. Курысь, В. А. Скакун) методических правил обучения сложным элементам по принципам «опережающей сложности» и «усложнения условий». Первый принцип предполагает выполнение более сложного варианта задания, чем искомое, но в облегченных условиях. К примеру, при овладении двойным сальто рекомендуется «обкручиваться» на тройном сальто с использованием лонжи, приемов помощи и т. п.

Второй принцип предусматривает выполнение более простых учебных заданий по сравнению с целевым упражнением, но с усложнением условий их выполнения. Например, при отработке тройного сальто предлагается выполнять двойное сальто, но с приземлением на возвышение — горку матов для создания «избыточного» запаса технической и физической оснащенности спортсмена.

Практика показывает, что гимнасты в конце концов успешно и с хорошим качеством исполнения осваивают открытые акробатами новые трюки. Так случилось и с рекордным тройным сальто, выполненным впервые на всесоюзных соревнованиях Ю. Пориленко (1986 г.) и в международных — В. Люкиным (1987 г.). Этому будет способствовать и дальнейшее повышение качества гимнастического настила для вольных упражнений.

В международных правилах соревнований по гимнастике подчеркивается, что трудность упражнений не должна форсироваться в ущерб качеству исполнения. Фактор виртуозности — главенствующий в оценке мастерства гимнаста. Следовательно, включать в вольные упражнения недостаточно освоенные даже сверхсложные трюки нельзя. Кроме того, у гимнастов много задач, связанных с совершенствованием упражнений в других видах многоборья.

Таким образом, тренеры и гимнасты, готовящие произвольную программу по эталонам будущего, должны смелее овладевать новой техникой, новой методикой, решительно преодолевать психологические барьеры, стоящие на пути прогресса.

Сканировал: Максимов Игорь
maxig@yandex.ru

ДЛЯ

Форум по Спортивной гимнастике и Аэробике

http://sportgymnastic.borda.ru/